



BRUNO ANDRÉ SILVA SANTOS EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO
DOS MEMBROS SUPERIORES, COMO PREVENÇÃO
DAS LESÕES NOS SAXOFONISTAS



BRUNO ANDRÉ SILVA SANTOS EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO
DOS MEMBROS SUPERIORES, COMO PREVENÇÃO
DAS LESÕES NOS SAXOFONISTAS

Relatório Final realizado no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizado sob a orientação científica do Professor Doutor António José Vassalo Neves Lourenço, Professor Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

o júri

presidente

Prof.^(a) Doutora

Prof. Doutor

Professor Doutor António José Vassalo Neves Lourenço
(Orientador)

agradecimentos

Ao Professor Doutor António José Vassalo Neves Lourenço, pela orientação deste trabalho, pelo rigor e pela excelente postura e conduta deste meu trabalho.

Ao Professor Jorge Silva, por me tornar um professor mais competente e por me mostrar que todas as dificuldades dão para superar.

À fisioterapeuta Teresa Coutinho, pela sua gentil ajuda.

Aos alunos envolvidos, sem os quais o estágio não se tinha realizado.

A todos aqueles que de certa forma contribuíram para que este trabalho pudesse ser uma realidade.

Aos meus pais e avós pelo apoio das diversas formas.

À Marina pelo seu apoio, carinho e grande ajuda.

À Mónica, pela sua excelente exemplificação.

palavras-chave

Lesões, Músculo-esqueléticas, Medicina, Músicos

resumo

As lesões por esforços repetitivos é um tema que tem vindo cada vez mais a ser alvo de atenção por parte da comunidade musical. Sendo o saxofone um instrumento pesado e possuindo ele uma construção assimétrica, obriga a que os executantes tenham de adaptar a sua posição corporal ao instrumento. Neste sentido, este trabalho através de inquéritos, procura saber se a comunidade saxofonista no geral tem noção de que a prática do instrumento pode trazer lesões. Foram inquiridos 131 saxofonistas, verificou-se que a sua grande maioria esses estudam/praticam apesar da dor. É necessário que sejam identificados quais as lesões mais recorrentes e divulgar exercícios que previnam os mesmos.

keywords

.....

abstract

Repetitive strain injuries are a topic that has been increasingly being targeted by the music community.

Since the saxophone is a heavy instrument and has an asymmetrical construction, it requires that the performers have to adapt their body position to the instrument. In this sense, this work through surveys, seeks to know if the saxophonist community in general has notion that the practice of the instrument can bring injuries.

131 saxophonists were surveyed, most of them studied / practiced despite the pain.

It is necessary to identify which injuries are most recurrent and to disclose exercises that prevent them.

Índice

1. Introdução.....	18
2. Contextualização	20
2.1 Conservatório de Música da Jobra e professor cooperante	20
2.2 Comunicação Interna e Externa	21
2.3 Componente Letiva	21
2.4 Calendário e Alunos atribuídos	35
2.5 Avaliação.....	36
2.6 Relatórios e Planificações	36
2.6.1 Características do relatório de aula	37
2.6.2 Características da planificação da aula	38
2.7 Objetivos de ensino	38
3. Descrição da Prática de Ensino Supervisionada	39
3.1 Descrição da aluna Catarina.....	39
3.2 Descrição do aluno Renato.....	39
3.3 Descrição da aluna Salomé	40
3.4 Descrição do aluno Francisco	40
3.5 Descrição do aluno Pedro	40
3.6 Descrição de Conjunto Instrumentais.....	41
4. Atividades de Estágio	42
4.1 Audição de classe.....	42
4.2 Masterclasse.....	42
4.3 Concerto de solistas.....	43
4.4 Concurso de escalas.....	43
1. Enquadramento Teórico	44
1.1 Música e Medicina	44
1.2 Lesões por Esforço Repetitivo (LER)	45
1.2.1 Prevalência de LER.....	47
1.3 Lesões.....	50
1.3.1 Lesões comuns	50
1.3.1.1 Tendinites.....	51
1.3.1.2 Síndrome do Túnel do Carpo.....	52
1.3.1.3 Quisto Sinovial	53
1.3.1.4 Estiramento Muscular	53
1.3.2 Mecanismos exigentes para a prevenção de lesões	54
1.4 Ergonomia.....	55
1.4.1 Contribuições para a saúde dos músicos.....	55
2 Posicionamento na Investigação	55
2.1 Motivação e Objetivos.....	55
2.2 Métodos.....	57
2.3 Inquérito.....	57
2.4 Exercícios Propostos	58
2.4.1 Aquecimento.....	58
2.4.1.1 Aquecimento por fricção	59
2.4.1.2 Aquecimento por tração.....	61
2.4.1.3 Mobilizações do pulso e dos dedos	62
2.4.2 Alongamento.....	64

2.4.2.1 Esticção do antebraço.....	64
3. Comentário do Fisioterapeuta	66
4. Conclusão	67
5. Anexos.....	69
Anexo 1 – Planificações de Aulas	69
Anexo 2 – Relatórios de Aulas	107
Anexo 3 – Cartaz da Audição.....	144
Anexo 4 – Programa da Audição.....	145
Anexo 5 – Cartaz da Masterclass	146
Anexo 6 - Ficha de Inscrição Masterclass	147
Anexo 7 – Fotos dos participantes com o formador.....	148
Anexo 8 – Foto concerto a Solo	148
Anexo 9 – Inquérito.....	149
Bibliografia	152

Índice de Tabelas

Tabela 1: Alunos atribuídos na Prática de Ensino Supervisionada	35
Tabela 2: Fatores de Risco	46
Tabela 3: Excerto da lista com as principais lesões sofridas pelos músicos	48

Índice de Imagens

Figura 1- Ilustração da tendinite no pulso.....	51
Figura 2- Ilustração da inflamação do túnel do carpo.....	52
Figura 3- Ilustração de um quisto sinovial.....	53
Figura 4- Grau de tensões musculares.....	53
Figura 5- Resultados dos inquéritos.....	58
Figura 6- Exercício de aquecimento de fricção de primeira mão.....	59
Figura 7- exercício de aquecimento de fricção no pulso.....	60
Figura 8- primeiro exercício de aquecimento por fricção do antebraço.....	61
Figura 9- Aquecimento do braço, por fricção.....	61
Figura 10- Aquecimento do ombro, por fricção.....	61
Figura 11- primeiro exercício de aquecimento do dedo, por tração.....	61
Figura 12- Segundo exercício de aquecimento dos dedos, por tração.....	62
Figura 13- Leque.....	62
Figura 14- Exercício inverso do leque.....	63
Figura 15- Sugestão de exercício com os punhos semicerrados.....	63
Figura 16- Exercício de aquecimento pela mobilização de pulso e dedo.....	63
Figura 17- Exercício para esticar o pulso.....	64
Figura 18- Exercício de alongamento do pulso.....	64
Figura 19- Exercício para esticar os pulsos.....	65

Parte I

1. Introdução

O presente Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionado surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Música da Universidade de Aveiro e encontra-se dividido em duas partes, relatando, na primeira secção, a experiência de prática de ensino decorrida ao longo do ano letivo de 2015/2016 no Conservatório de Música da Jobra (Branca), e a segunda secção, a pesquisa e desenvolvimento de um projeto de criação de um manual com exercícios para prevenção de lesões.

Desta forma, a primeira parte deste documento constitui a descrição do relatório da Prática de Ensino Supervisionada, e contem as planificações e relatórios das aulas observadas, e lecionadas, assim como as atividades organizadas, e participadas, no conservatório ao longo do ano letivo. Durante 6 meses tive o prazer de partilhar/experienciar diversos momentos com cinco alunos de saxofone, onde houve espaço para explorar o instrumento, abordar novos conceitos e debater alguns problemas relacionados com a prática do saxofone.

A segunda parte foca-se sobre as lesões que ocorrem com mais frequência na prática do saxofone, e tem como objetivo apresentar alguns exercícios físicos que permitem evitar e/ou atenuar essas mesmas lesões.

Este conjunto de exercícios surge da necessidade de se encontrar, desde cedo, uma forma fácil e eficaz de alertar os jovens saxofonistas para o facto de que a prática, consecutiva ou não, do saxofone pode levar a problemas da ordem músculo-esquelética.

Pretendo assim apresentar uma forma de prevenção destes problemas, podendo assim fazer com que os jovens saxofonistas tenham consciência antecipada dos problemas que podem aparecer, e assim evitar-se o desconforto provocado pelas lesões, levando a um maior aproveitamento do estudo e da prática do instrumento. As considerações finais envolvem uma análise por parte de um Ortopedista.

Durante todo o período do estágio fui-me apercebendo que lesões músculo-esquelética são um tema que não é suficientemente abordado, ou realçado nas aulas. De facto, em situações em que os alunos se queixavam ou apresentavam algum desconforto

físico devido a uma possível lesão ou problema músculo-esquelético eram encaminhados para uma procura de resoluções através de uma pesquisa bibliográfico e/ou um acompanhamento de um profissional da saúde. Tomando consciência do problema, propus-me a realizar uma pesquisa e a recolher dados, sobre o tema, o que me permitiu através da análise dos dados recolhidos, e da opinião de um médico especializado, apresentar um conjunto de exercícios.

Ao longo de toda a pesquisa fui-me deparando com alguns factos que me levaram a algumas questões, e que me acompanharam ao longo deste trabalho: “Porque é que todos os praticantes de desporto são consciencializados para a necessidade do aquecimento e alongamento antes da prática desportiva, e nós, músicos não?”.

2. Contextualização

2.1 Conservatório de Música da Jobra e professor cooperante

O conservatório de música da Jobra situa-se na freguesia da Branca, no concelho de Albergaria-á-Velha. É uma escola que Nasceu como Escola Particular de Ensino Livre, tendo como missão a sensibilização para a música através da prática de um instrumento, assim como a divulgação e o desenvolvimento do ensino artístico, da cultura e recreio de toda a população, em especial dos jovens. É uma escola de ensino artístico especializado que tem sofrido algumas alterações em busca de um melhor ensino e uma melhor oferta de formação.

Ao longo dos anos e como prova do seu ensino de qualidade e em busca de mais e melhor, a Jobra procurou sempre ter um leque mais vasto de cursos e vertentes para conseguir dar resposta a todas as necessidades dos seus alunos, assim sendo, ao longo do seu percurso como instituição foi abrindo diversos cursos como o curso básico de dança, pintura, teatro. Em 2008 surgiu com novas surpresas e novas ofertas para os alunos, dois cursos Profissionais, de Nível IV (10º, 11º e 12º ano): Instrumentista de Sopro e de Percussão e Artes do Espetáculo – Interpretação, homologados pela DREC e com a possibilidade de encaminhar os alunos para o Ensino Superior.

Em simultâneo, dá-se a abertura do Curso de Música Pop Rock e Jazz, que apresenta como principais objetivos a promoção da formação artística, a dinamização da vida artística da região e o acesso ao ensino superior, na área do Jazz, no Porto, Lisboa e Évora. O projeto de Musicoterapia foi outra novidade e permitiu que crianças com espectro do autismo, *Síndrome de Down*, anomalias congénitas, entre outros, pudessem usufruir de uma intervenção adequada às suas necessidades.

Com métodos e professores qualificados, o Conservatório de Música da Jobra aposta num ensino de inovação, exigência e qualidade, dispondo de excelentes instalações pensadas originalmente para este tipo de ensino tão específico.

Jorge Manuel Santos Silva foi o Professor cooperante que acompanhou a realização desta Prática de Ensino Supervisionada. É docente no Conservatório de Música da Jobra, na Academia de Música de Oliveira de Azeméis.

Na sua prática diária como docente, procura, através da sua vasta experiência, atualizar a forma como é visto o ensino do instrumento procurando sempre estratégias de ensino/aprendizagem que sejam as mais produtivas e se aproximem ao máximo as necessidades dos alunos.

2.2 Comunicação Interna e Externa

No que toca a comunicação interna, os meios mais usados são o email, *eSchooling*. (plataforma web de gestão) e reuniões periódicas. Para a comunicação extraordinária usa-se os cartazes, ofícios e circulares.

A destacar a plataforma *eSchooling*., que tem a importante função na administração dos professores e dos alunos. Este software agrega as funções de lançamento de sumários, o lançamento de notas, contém uma ficha com informações pessoais de todos os alunos, acumula também a função de se poder fazer os pedidos de reposições e substituições de forma prática e possibilita ao diretor pedagógico de ir acompanhando todos os processos de movimentações.

Falando agora de comunicação externa o meio mais usado é o *website* da escola (www.cmj.pt/pt/), em sincronização com a rede social *facebook*, onde é partilhada a divulgação de todas as atividades do dia-a-dia do CMJ. Juntamente com todos estes meios de divulgação é recorrente o uso de cartazes para a divulgação de atividades do interesse de toda a comunidade escolar. No que toca á comunicação extraordinária, os meios de comunicação são os mesmo da comunicação interna.

2.3 Componente Letiva

Segundo as normas do Conservatório de Música da Jobra, que estão destinadas ao ensino profissional, o ano letivo esta dividido em 2 módulos de 32 horas cada.

No fim de cada módulo é realizado dois momentos de avaliação – uma prova e uma audição. Servem as seguintes tabelas que comprovam as normas de

funcionamento de cada módulo relativos aos alunos de 11º (módulo IV e V) 12º ano (módulo VI e VII) e Conjuntos Instrumentais ¹(módulo I a IX).

Disciplina: Instrumento - Saxofone

Tema: Módulo 4 – Repertório III

Duração: 32 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escalas; 2. Estudos; 3. Peças; 4. Exercícios técnicos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escalas/exercícios em todas as tonalidades com o objetivo de desenvolver as competências de autonomia e rigor técnico; 2. Apresentação de 1 a 2 estudos por aula com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade e o rigor da execução; 3. Preparação de 2 a 3 obras, ou andamentos de sonata ou concerto, por módulo com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade, o rigor da execução e a capacidade de relacionar os aspetos necessários a uma execução adequada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Método demonstrativo; 2. Prática de leitura musical; 3. Estruturar e organizar métodos de trabalho em sala de aula; 4. Estruturar e organizar métodos de trabalho em casa com vista a melhorar a apreensão e a realização da técnica / musical; 5. Acompanhamento individual do aluno; 6. Utilização de recursos multimédia; 7. Apresentação pública como participante e ouvinte; 8. Trabalho com pianista acompanhador; 9. Leitura à 1ª vista. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prova modular; 2. Audição; 3. Observação direta; 4. Questionário; 5. Lista de verificação; 6. Portefólio; 7. Registo de ocorrências; 8. Autoavaliação. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leitor de CD; 2. Leitor de Vídeo; 3. PC; 4. Metrónomo e afinador; 5. Manuais e Repertório; 6. Instrumento musical.

¹ Os módulos desta componente letiva são de 20 horas.

Disciplina: Instrumento - Saxofone**Tema: Módulo 5 – Repertório IV****Duração: 32 horas**

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Escalas; Estudos; Peças; Exercícios técnicos.	<p>1. Escalas/exercícios em todas as tonalidades com o objetivo de desenvolver as competências de autonomia e rigor técnico;</p> <p>2. Apresentação de 1 a 2 estudos por aula com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade e o rigor da execução;</p> <p>3. Preparação de 2 a 3 obras, ou andamentos de sonata ou concerto, por módulo com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade, o rigor da execução e a capacidade de relacionar os aspetos necessários a uma execução adequada.</p>	<p>Método demonstrativo;</p> <p>Prática de leitura musical;</p> <p>Estruturar e organizar métodos de trabalho em sala de aula;</p> <p>Estruturar e organizar métodos de trabalho em casa com vista a melhorar a apreensão e a realização da técnica / musical;</p> <p>Acompanhamento individual do aluno;</p> <p>Utilização de recursos multimédia;</p> <p>Apresentação pública como participante e ouvinte;</p> <p>Trabalho com pianista acompanhador;</p> <p>Leitura à 1ª vista.</p>	<p>1. Prova modular;</p> <p>2. Audição;</p> <p>3. Observação direta;</p> <p>4. Questionário;</p> <p>5. Lista de verificação;</p> <p>6. Portefólio;</p> <p>7. Registo de ocorrências;</p> <p>8. Autoavaliação.</p>	<p>Leitor de CD;</p> <p>Leitor de Vídeo;</p> <p>PC;</p> <p>Metrónomo e afinador;</p> <p>Manuais e Repertório;</p> <p>Instrumento musical.</p>

Disciplina: Instrumento - Saxofone**Tema: Módulo 7 – Repertório V****Duração: 32 horas**

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Escalas; Estudos; Peças; Exercícios técnicos.	<p>1. Escalas/exercícios em todas as tonalidades com o objetivo de desenvolver as competências de autonomia e rigor técnico;</p> <p>2. Apresentação de 1 a 2 estudos por aula com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade e o rigor da execução;</p> <p>3. Preparação de 2 a 3 obras, ou andamentos de sonata ou concerto, por módulo com o objetivo de desenvolver a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade, o rigor da execução e a capacidade de relacionar os aspetos necessários a uma execução adequada.</p>	<p>Método demonstrativo;</p> <p>Prática de leitura musical;</p> <p>Estruturar e organizar métodos de trabalho em sala de aula;</p> <p>Estruturar e organizar métodos de trabalho em casa com vista a melhorar a apreensão e a realização da técnica / musical;</p> <p>Acompanhamento individual do aluno;</p> <p>Utilização de recursos multimédia;</p> <p>Apresentação pública como participante e ouvinte;</p> <p>Trabalho com pianista acompanhador;</p> <p>Leitura à 1ª vista.</p>	<p>1. Prova modular;</p> <p>2. Audição;</p> <p>3. Observação direta;</p> <p>4. Questionário;</p> <p>5. Lista de verificação;</p> <p>6. Portefólio;</p> <p>7. Registo de ocorrências;</p> <p>8. Autoavaliação.</p>	<p>Leitor de CD;</p> <p>Leitor de Vídeo;</p> <p>PC;</p> <p>Metrónomo e afinador;</p> <p>Manuais e Repertório;</p> <p>Instrumento musical.</p>

Disciplina: Instrumento - Saxofone**Tema: Módulo 8 – Repertório VI****Duração: 32 horas**

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
1. Peça solo; 2. Peça; 3. Sonata ou Concerto.	1. Apresentação de um concerto, ou sonata, com o objetivo de avaliar a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade, o rigor da execução e a capacidade de relacionar os aspetos necessários a uma execução adequada; 2. Apresentação de 1 peça a solo com o objetivo de avaliar a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade, o rigor da execução e a capacidade de relacionar os aspetos necessários a uma execução adequada; 3. Apresentação de 1 peça a com o objetivo de avaliar a autonomia, a capacidade de interpretar, a criatividade, o rigor da execução e a capacidade de relacionar os aspetos necessários a uma execução adequada.	1. Método demonstrativo; 2. Prática de leitura musical; 3. Estruturar e organizar métodos de trabalho em sala de aula; 4. Estruturar e organizar métodos de trabalho em casa com vista a melhorar a apreensão e a realização da técnica / musical; 5. Acompanhamento individual do aluno; 6. Utilização de recursos multimédia; 7. Apresentação pública como participante e ouvinte; 8. Trabalho com pianista acompanhador; 9. Leitura à 1ª vista.	Prova modular; Audição; Observação direta; Questionário; Lista de verificação; Portefólio; Registo de ocorrências; Autoavaliação.	Leitor de CD; Leitor de Vídeo; PC; Metrónomo e afinador; Manuais e Repertório; Instrumento musical.

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 1 – Conjuntos Instrumentais I
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais;</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível;</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação;</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical;</p> <p>Método demonstrativo;</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório</p> <p>aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 2 – Conjuntos Instrumentais II
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais;</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível;</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação;</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical;</p> <p>Método demonstrativo;</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 3 – Conjuntos Instrumentais III
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais;</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível;</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação;</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical;</p> <p>Método demonstrativo;</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>·</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório</p> <p>aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 4 – Conjuntos Instrumentais IV
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais;</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível;</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação;</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical;</p> <p>Método demonstrativo;</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 5 – Conjuntos Instrumentais V
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais;</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível;</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação;</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical;</p> <p>Método demonstrativo;</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 6 – Conjuntos Instrumentais VI
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais;</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível ;</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical</p> <p>Método demonstrativo</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório</p> <p>aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 7 – Conjuntos Instrumentais VII
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	Execução de obras de diferentes estilos musicais Repertório definido pelo professor adequados ao nível Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo. Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.	Prática de Leitura Musical Método demonstrativo Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos. Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos. · Apresentação em Público	Assiduidade Motivação Participação e postura na aula Postura em palco Execução correta do repertório aferido segundo o Grau de ensino da turma. Capacidade de articulação e trabalho em grupo Resultado da participação em Audição Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação	Instrumento Musical Partituras Aparelhagem sonora Gravador Áudio Câmara de Vídeo

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 8 – Conjuntos Instrumentais VIII
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical</p> <p>Método demonstrativo</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Disciplina: Conjuntos Instrumentais
Tema: Módulo 9 – Conjuntos Instrumentais IX
Duração: 20 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
Execução de obras de pequenos ensembles/ Duos/ Trios/ Quartetos/ Quintetos e/ou obras de carácter pedagógico.	<p>Execução de obras de diferentes estilos musicais</p> <p>Repertório definido pelo professor adequados ao nível</p> <p>Desenvolvimento da noção de fraseado e articulação</p> <p>Desenvolvimento da musicalidade e capacidade interpretativa em grupo.</p> <p>Desenvolvimento da memória auditiva e das relações sonoras entre as partes.</p>	<p>Prática de Leitura Musical</p> <p>Método demonstrativo</p> <p>Desenvolvimento da técnica de articulação e destreza em grupo, recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Desenvolvimento da capacidade motora fina e recursos tímbricos recorrendo a exercícios e /ou repertório específicos.</p> <p>Apresentação em Público</p>	<p>Assiduidade</p> <p>Motivação</p> <p>Participação e postura na aula</p> <p>Postura em palco</p> <p>Execução correta do repertório aferido segundo o Grau de ensino da turma.</p> <p>Capacidade de articulação e trabalho em grupo</p> <p>Resultado da participação em Audição</p> <p>Visualização de vídeos de aulas e audições como ferramenta de auto-avaliação</p>	<p>Instrumento Musical</p> <p>Partituras</p> <p>Aparelhagem sonora</p> <p>Gravador</p> <p>Áudio</p> <p>Câmara de Vídeo</p>

Relativamente à disciplina de saxofone, o professor, a fim de uma maior motivação e estima pelo instrumento, permite que o aluno escolha, perante o repertório apresentado, as peças que mais gosta. Obviamente que a seleção é prévia, e realizada pelo professor, que considera as capacidades de aprendizagem do aluno em questão.

2.4 Calendário e Alunos atribuídos

No início do estágio que data por 2 de novembro de 2015, foram-me atribuídos dois alunos de saxofones: Pedro Ribeiro (12º ano), Catarina Silva (11º ano); e um grupo de música de câmara do instrumento que além dos dois alunos de saxofone integravam mais três: Salomé Barbosa (12º ano), Francisco Ferreira (10º ano) e Renato Almeida (11º ano). Todos estes alunos me foram atribuídos para a minha prática de coadjuvação letiva assim como para a prática observada.

A escolha destes alunos e do grupo de música de câmara foram considerados pelo meu orientador cooperante (Jorge Silva) ideias para eu desenvolver competências significativas de ensino.

Assim sendo segue uma grelha com os alunos e o respetivo horário das aulas:

Horário das aulas do PES				
Nome do Aluno	Ano	Dia	Hora da Aula	Carga Horária
Pedro Ribeiro	12º	Segunda-Feira	8h30 – 10h00	90 Minutos semanais
Catarina Silva	11º	Terça-feira	13h30 – 15h00	90 Minutos semanais
Conjunto Instrumentais				
Nome do Aluno	Ano	Dia	Hora da Aula	Carga Horária
Renato Almeida	11º	Segunda-feira	10h30 – 12h00	90 Minutos Semanais
Salomé Barbosa	12º	Segunda-feira	10h30 – 12h00	90 Minutos semanais
Francisco Ferreira	10º	Segunda-feira	10h30 – 12h	90 Minutos semanais

Tabela1: Alunos atribuídos na Prática de Ensino Supervisionada

2.5 Avaliação

Domínios	Competências Gerais
Atitudes 15%	Ser Responsável (5%)
	Saber interagir (5%)
	Ser Autônomo (5%)
Aquisição de conhecimentos 30%	Compreender (10%)
	Relacionar (10%)
	Organizar (10%)
Aplicação de conhecimentos 55%	Ser Rigoroso (20%)
	Saber interpretar (20%)
	Ser criativo (15%)

2.6 Relatórios e Planificações

Este capítulo destina-se á descrição de todo o processo desenvolvido com cada um dos alunos ao longo da Prática de Ensino Supervisionada realizada no Conservatório de Música da Jobra.

As informações contidas neste capítulo estão organizadas por aluno, contendo:

- Breve descrição do aluno;
- Planificação, registo de aulas e avaliações

A estrutura das planificações e relatórios de aulas são organizados de acordo com os objetivos proposto para cada aluno assim como feitos para ajudar a ultrapassar as suas dificuldades ao longo das aulas.

As aulas são organizadas por blocos de 90 min e normalmente estão divididas em três partes: escalas, estudos e peças sendo que te esta ordem não é fixa para todas as aulas.

As planificações das aulas lecionadas pelo professor quer lecionadas por mim estão devidamente planificadas fazendo com que todas tenham o enquadramento mais

homogêneo sendo que no fim de cada aula há espaço para uma apreciação global, sempre acompanhadas por uma breve discussão entre o professor e o estagiário.

Quanto às avaliações estão estruturadas da seguinte forma:

Unidades de Ensino/Aprendizagem

- Recursos programáticos (aquecimento, escalas/estudos e peças)
- Objetivos e competências
- Estratégias e Metodologias
- Apreciação Global

2.6.1 Características do relatório de aula

Relatório	
<u>Professor Cooperante:</u> <u>Estagiário</u> <u>Aluno:</u>	
Recursos	
Resumo da Aula	
Comentários	

2.6.2 Características da planificação da aula

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
<u>Professor Cooperante:</u> <u>Estagiário</u> <u>Aluno:</u>		
Conteúdos		Recursos
Escalas		
Estudos		
Peça		
Objetivos e competências		
Estratégias / Metodologias		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		

2.7 Objetivos de ensino

- Execução instrumental com uma boa postura corporal;
- Dominar a respiração diafragmática;
- Execução instrumental mantendo uma embocadura correta;
- Uniformização do som a nível dinâmico e tímbrico nos vários registos do instrumento;
- Dominar as articulações “legato” e “stacatto”;
- Rigor rítmico e de pulsação;
- Controlar a pressão e a direção do ar em função da afinação e da qualidade sonora;
- Autonomia na escolha das palhetas para as diversas situações;
- Ter compreensão metacognitiva do seu método de estudo.

3. Descrição da Prática de Ensino Supervisionada

3.1 Descrição da aluna Catarina

A aluna Catarina é uma aluna que está no 11º ano do Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão do Conservatório de Música da Jobra.

Tem uma personalidade muito pacata, reage de forma positiva aos estímulos, é uma pessoa com pouco método de estudo mesmo tendo noção das suas excelentes capacidades, tudo isto faz com que a sua evolução seja lenta.

Ao longo de todo o ano teve evolução aceitável, sabendo que se aproveitasse melhor o seu tempo de estudo podia alcançar melhores resultados, é uma aluna com poucos objetivos fazendo com que muitas das vezes nas aulas estivesse desatenta e não aproveitasse da melhor forma os momentos de partilha para uma melhor prestação e desenvolvimento.

No grupo de música de câmara mantinha a mesma postura, muitas vezes estava e apresentava-se nas aulas sem estar preparada fazendo com que a sua falta de estudo e postura prejudicasse a evolução do grupo.

3.2 Descrição do aluno Renato

O Renato é um aluno que está no 11º ano do Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão do Conservatório de Música da Jobra.

É um pouco mais velho que os restantes colegas do grupo, é um aluno extremamente aplicado e musical, tem algumas dificuldades técnicas, mas como é uma pessoa extremamente aplicada consegue superar muito rapidamente as suas dificuldades, como é muito bem-disposto contribui sempre para um bom ambiente no grupo, tem sempre as coisas bem estudadas e dominadas em momento algum atrapalhando o grupo, a sua evolução no grupo ao longo do ano foi muito positiva.

3.3 Descrição da aluna Salomé

A Salomé é uma aluna que está no 12º ano do Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão do Conservatório de Música da Jobra.

É uma aluna muito empenhada, embora saiba que tem algumas dificuldades, ao longo do tempo conseguiu desenvolver o seu próprio método de estudo e de trabalho fazendo com que de maneira rápida e eficaz consiga ultrapassar as suas dificuldades quer rítmicas que no coletivo do grupo, no início do ano estava um pouco desmotivada, mas ao longo do ano letivo foi mostrando outra postura conseguindo dar muito de si ao grupo e fazendo com que a sua prestação no mesmo fosse significativa.

3.4 Descrição do aluno Francisco

O Francisco é um aluno que está no 10º ano do Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão do Conservatório de Música da Jobra.

Apresentava muita dificuldade de enquadramento no grupo e na própria maneira de funcionamento da escola, era um aluno que tinha imensas dificuldades tanto ao nível teórico como técnico do instrumento, durante o ano foi melhorando, contudo, revelou mesmo assim falta de aceitação para alguns dos seus problemas, o que fez com que a sua evolução não fosse tão evidente como o desejado, no entanto a sua evolução no grupo foi positiva.

3.5 Descrição do aluno Pedro

O Pedro é um aluno que está no 12º ano do Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão do Conservatório de Música da Jobra.

É um aluno que tem um ótimo enquadramento com os colegas de trabalho, é bastante aplicado em resolver os seus problemas e muito astuto. A nível de ambiente de grupo à semelhança do seu colega é muito bem-disposto contribui sempre para um bom ambiente no grupo, tem sempre as coisas bem estudadas e dominadas em momento

algum atrapalhando o grupo, a sua evolução no grupo ao longo do ano foi muito positiva

3.6 Descrição de Conjunto Instrumentais

Além dos dois alunos, também me foi atribuído um grupo de música de câmara do mesmo instrumento. Esta conta com a participação de todos os alunos que fazem parte do Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão do Conservatório de Música da Jobra. Era constituído por 5 alunos tendo como estrutura 1 saxofone soprano, 2 saxofones altos, 1 saxofone tenor e 1 saxofone barítono. Os alunos que tocavam soprano, tenor e barítono faziam-no com instrumentos da escola.

Este grupo fazia diversas apresentações, o que acaba por condicionar um pouco a quantidade de repertório que conseguia trabalhar. Este resume-se numa fase inicial a programa de quarteto sendo que o papel de Saxofone Alto era tocado por duas pessoas, passando mais tarde a fazer programa de quinteto mesmo, passando por programa emblemático e fundamental do repertório do Saxofone. Dentro destas apresentações algumas eram de carácter menos formal possibilitando assim o contacto com outros tipos de programa na sua grande maioria arranjos de música com uma vertente mais Pop-Rock.

As questões que tomaram mais tempo no grupo foram sobretudo a leitura a afinação o controlo de dinâmicas e a qualidade do som de grupo visto serem alguns dos problemas transversais a todos os alunos do grupo.

No que toca a afinação o principal problema encontrava-se pelo uso de diferentes marcas (Selmer e Yamaha) e dentro das mesmas marcas modelos diferentes (Estudante e Profissional) fazendo com que haja uma disparidade entre a qualidade de som e de afinação entre eles. Outro ponto de salientar é o próprio instrumento em si, a sua construção Cónica faz com que haja uma oscilação entre afinação de registos, fazendo com que cada aluno acabasse por desenvolver competências para corrigir essas lacunas (correções com a embocadura, chaves auxiliares) para que o resultado final fosse o mais proveitoso para o grupo.

Outra das questões abordadas no grupo foi o controlo de dinâmicas, este acontecia porque o grupo não se conhecia e era preciso fazer esse trabalho para que cada membro se comesçasse a enquadrar com os outros, sensibilizando-os para que

instrumentos da mesma “Família” deveriam originar um som homogéneo e não para um som de contraste.

4. Atividades de Estágio

4.1 Audição de classe

No dia 3 de dezembro de 2015 realizou-se a audição da classe de saxofone dos professores Jorge Silva e Luís Lima. Como uma das atividades planeadas para efetuar durante o estágio, ajudei a organizar a audição. Fiquei encarregue de fazer os cartazes e os programas, e também de ajudar no dia a organizar a sala. Por uma questão financeira a escola opta por projetar as informações na parede da respetiva sala onde é realizada a audição, todo o material projetado pode ser consultado nos anexos (A identificar). A audição teve lugar no auditório do Centro Cultural da Branca, a mesma seguiu o programa pela ordem planeada.

A audição contou com os alunos de saxofone a assistir assim como outros alunos do Conservatório uma vez que dada a hora e o dia da semana, estes não se encontravam em aulas. A apresentação e interação com o publico presente foi levada a cabo pelo Prof. Jorge Silva. No entanto, cada aluno anunciou a obra que iria tocar.

O pianista acompanhador desta audição foi o professor Gonçalo Vasquez.

4.2 Masterclasse

A masterclasse de saxofone ocorreu no dia 21 e 22 de dezembro, com o orientador Fernando Ramos, a escolha deste orientador passou pela forte ligação que tem com a escola uma vez que já foi professor da mesma. A masterclasse teve inicio com uma pequena apresentação que ficou a cargo do Prof. Jorge Silva. Esta atividade foi alargada a alunos externos a escolas, a criação do cartaz ficou destinado a mim, tendo que enviar para os recursos para publicitarem e colocarem os logotipos que são obrigatórios, a ficha de inscrição era feita online no site da escola, todo o material pode ser consultado nos anexos (a identificar). A masterclasse teve lugar nos contentores exteriores sendo que o concerto de apresentação se tenha realizado no auditório.

4.3 Concerto de solistas

O concerto de Solistas teve data dia 1 de junho de 2016, com o maestro André Granjo, foi um concerto onde alguns finalistas da escola tocaram a solo assim estagiários, devido ao tempo com que nos foi comunicado que os estagiários podiam tocar a solo apenas eu o fiz, os outros solistas eram alunos finalistas da escola. O Concerto ocorreu no auditório do centro cultural da branca pelas 21h30 tendo ficado a cargo do Maestro André Granjo a apresentação do mesmo, pode ser consultado o material em anexo (a identificar).

4.4 Concurso de escalas

O concurso de escalas não se realizou, estando originalmente planeada para ocorrer no dia 28 de junho de 2016. Tal não se sucedeu uma vez que houve um problema comunicativo onde pensava certa a reserva da sala no dia 28. No entanto o funcionário encarregue da reserva das salas do CCB afirma que tal reserva não ocorreu. Sendo impossível de remarcar tendo em conta o final das aulas, audições e recitais foi impossível chegar a uma data para a realização da mesma.

Parte II

1. Enquadramento Teórico

1.1 Música e Medicina

Em diversos países, a música e a medicina trabalham em paralelo, e são mesmo consideradas uma especialidade médica que abrange não só as necessidades dos músicos, como também a de bailarinos, ginastas e patinadores (Dommerholt, 2009). Esta noção, de que era necessária atenção sobre esta problemática, e que de facto era necessária uma especialidade médica que se dedica sobre as patologias dos músicos, data do início do século XVIII (Harman, 1998), tendo sido publicado um artigo em 1713, de *Ramanizzi's Diseases of Workers*, sobre essa matéria.

Foi então, a partir dos anos 80, que se começou a verificar um crescimento muito significativo desta área, sendo que se começou a dar mais valor e atenção a este tipo de problemas. Nessa fase, começaram a surgir diversas organizações, sendo de salientar *Medical Problems of Performing Artists* cujo o principal foco era a investigação sobre esta temática e consequente publicação de estudos sobre “Música e Medicina” (Roach *et al.*, 1994), mais propriamente estudos em que estivessem envolvidos os fatores de risco associados à prática de um instrumento musical (Zaza e Farewell, 1997), a ergonomia durante o período de estudo (Blum e Ahlers, 1994).

Eventualmente, as características particulares das patologias dos músicos estarão relacionadas com o forte predomínio de problemas músculo-esqueléticos na prática instrumental (Zaza 1998; Rietviel 2013). Através de diversos estudos foi possível desenvolver métodos de diagnóstico e de tratamento, levando a que os profissionais de saúde e músicos se consciencializem de que são necessárias estratégias de prevenção, bem como uma intervenção especializada, que aliadas a uma definição do programa de prevenção e intervenção, enfatizam a interdisciplinaridade (Oswald, 1994).

1.2 Lesões por Esforço Repetitivo (LER)

As lesões por esforço repetitivo, ou LER, definem-se com um conjunto de lesões que são suscetíveis a aparecer em diferentes zonas do corpo, tendo como indicio dor, ou cansaço muscular, por exemplo. Estes tipos de lesões podem surgir de diversas formas, mas na sua grande maioria, o aparecimento deve-se a movimentos repetitivos, uso continuado de força (por exemplo, fechar e abrir as chaves do saxofone), ou até mesmo devido a uma posição desapropriada ao estudo.

Cada vez é mais comum os músicos serem comparados aos atletas no que toca à saúde, pois ambos precisam de uma integração sensório-motor superior (Alternmuller *et al.*, 2000), capacidades músculo-esqueléticas, e muitas horas de treino e prática, que levam ao domínio do corpo e do instrumento (Tubiana, 2000). A acrescentar aos aspetos mais específicos da pratica instrumental, os fatores ambientais e pessoais também têm o seu contributo para a origem de lesões, isto é, nos fatores pessoais é de salientar a idade – estudo em posturas desadequadas em fase de crescimento do sistema músculo-esquelético; uma má organização do estudo – começar por práticas mais exigentes fisicamente em vez de praticas adequadas para o estado físico; o estilo de vida – sedentarismo no lugar de um estilo de vida saudável, com prática de exercício físico regular, o que leva à dificuldade de resistência cardiovascular, bem como a performance é afetada pela falta de resistência muscular (Brandfonbrener, 2000; Warrington *et al.*, 2002; Engquist *et al.*, 2004). Já nos fatores ambientais é de salientar a temperatura – uma temperatura ambiente mais baixa requer um período de aquecimento mais longo para a preparação das estruturas músculo-esqueléticas; o peso do instrumento – instrumentos de peso elevado, quando não são transportados, ou usados corretamente, fazem com que haja uma sobrecarga acrescida na estruturas músculo-esqueléticas (Brandfonbrener, 2000; Warrington *et al.*, 2002; Engquist *et al.*, 2004).

A tabela 2, abaixo apresentada, expõe um pequeno resumo dos fatores de risco ao qual os músicos estão expostos às LER:

Aspetos Ambientais	Aspetos físicos	Caraterísticas Pessoais
Temperatura	Posturas incorretas	Idade e género
Organização do Espaço	Esforço	Capacidade física (força, flexibilidade e resistência)
Equipamento	Atividades de longa duração (com descanso inadequado)	Nutrição
Organização ou Configuração do Equipamento	Stress	Postura
Superfícies	Vibração	Substâncias aditivas (tabaco, álcool. Narcóticos)
Luminosidade		Stress Psicológico
		Doenças ou condições de Saúde (gravidez, diabetes, osteoporose)

Tabela 2: Fatores de Risco

Adaptado de Bernard e Fine, 1997; Chonget al., 1989; Nacional Institute of Health,1998; Paul e Harrison, 1997; Zaza,1998

Como referido anteriormente, os fatores de risco inerentes à pratica musical, varia segundo as características de cada individuo assim como o tipo/estilo de música que executam, e do instrumento específico que tocam (Hassler, 2000), de uma postura incorreta, uma condição física débil, horas de estudo desmensurado, intervalos de descanso insuficientes e uma técnica instrumental insuficiente (Ackermann e Adams, 2004).

As lesões não têm uma idade certa para aparecer, sendo que estas estão diretamente ligadas com o fator horas de estudo. Contudo, nem sempre as lesões estão associadas à pratica, muitas surgem também no transporte incorreto dos instrumentos e malas - de proteção e transporte dos instrumentos; pesadas e volumosas, horários de trabalho exigentes, o sentar em cadeiras com uma ergonomia deficiente ou, as variações de temperatura (Manchester, 2006). O de transporte dos instrumentos devem ficar a cargo de cada músico, visto que além volumosos e pesados, e podem muitas vezes levar a lesões na região lombar (Fjellman-Wiklund *et al.*, 2003). Estas lesões associam-se ao

facto de existir um desequilíbrio entre o peso do instrumento e a capacidade do instrumentista que o suporta (Rietviel, 2013).

Apesar da dor instalada, o instrumentista, na sua grande maioria, continua com a atividade. A dor é considerada como parte integrante de LER (Costa, 2003; Hagglund, 1996; Britsch, 2005; Park *et al.*, 2007). A falta de procura de ajuda por parte de um especialista, pode-se associar muitas vezes aos custos dos serviços, à ideia de que lesões são indicadores de talentos inferiores, ou ao receio de prejudicar a carreira (Fragelii *et al.*, 2008; Brandfonbrener, 2006; Teixeira, 2011). Como consequência deste comportamento, pode vir a existir o alastramento do problema, levando muitas vezes a que o período de tratamento e recuperação se tornem mais longos.

1.2.1 Prevalência de LER

Zaza, em 1998, elaborou uma revisão dos estudos que debatiam a prevalência de LER nos músicos, e os resultados indicam que devido à prática regular de um dado instrumento, a taxa de prevalência das dores são de, aproximadamente, 43% nos músicos profissionais e de 17% para estudantes de música. Fry, em 1986, trabalhou também neste campo, decidindo debruçar-se sobre um estudo realizado a 485 músicos, de sete orquestras australianas. As estatísticas revelaram que, 64% dos instrumentistas apresentavam patologias músculo-esqueléticas, sendo que a maioria era do sexo feminino. Já os tipos de lesão, e a dor que lhe está associada, varia consoante as exigências físicas específicas à prática de cada instrumento (Green *et al.*, 2000).

Após uma revisão exaustiva dos diversos estudos sobre este tema realizada por Christine Zaza, comprovou-se que a prevalência de lesões por esforço repetitivo tem vindo a aumentar.

Já no Brasil, foi também realizado um estudo associado aos sintomas de lesões músculo-esqueléticas, em 45 músicos, da Orquestra Sinfónica da Universidade Estadual Londrina². Verificou-se que 77,8% dos músicos apresentavam sintomas de lesões nos últimos 12 meses, e 71,1% nos últimos 7 dias – dados obtidos por preenchimento de questionários. As zonas mais afetadas foram os ombros (44,4%), a coluna cervical

² A Orquestra é mais conhecida por OSUEL, esta sediada na cidade de Londrina do Paraná sendo que é considerada uma das famosas e principais universidades estaduais do Brasil.

(40,0%), a coluna dorsal (40,0%), os punhos e as mãos (31,1%) (Trelha *et al.*; Teixeira, 2011).

Na sua grande maioria, lesões relacionadas com a performance musical, deve-se a diversos fatores de risco, tais como, a execução completa e repetitiva de movimentos, a rapidez e força aplicada a cada movimento, que requerem na sua grande maioria uma precisão elevada, em condições ergonómicas bastantes débeis, e com um esforço psicológico elevado (Shuppert *et al.*; 1999).

A literatura disponível sobre a relação entre a prática instrumental, lesões músculo-esqueléticas e dor, centra-se na sua maioria em estudos epidemiológicos (estudo da relação causa-efeito), e etiológicos (estudo das causas em geral), envolvendo sobretudo instrumentistas de cordas, sopros e pianistas (Fishbein e Middlestad, 1989; Sousa, 2010; Fonseca, 2007).

Patologias/disfunções associadas à prática de instrumentos específicos	
Violino/Viola: -Cervicalgia -Síndrome do desfiladeiro torácico - Síndrome do Túnel do Carpo -Síndrome do Túnel -Tendinopatia do Flexor ulnar do carpo -Tendinopatia do extensor radial do carpo -Disfunção Temporam andibular	Guitarra: -Distonia dos dedos médios e polegar (direita) -Síndrome do desfiladeiro torácico -Síndrome do túnel do carpo -Tendinopatia do flexor do carpo -Tensão do interósseo dorsal
Violoncelo/Contrabaixo: -Cervicalgia -Compressão do nervo ulnar -Tendinopatia do flexor ulnar do carpo -Tendinopatia do extensor radical do carpo	Harpa: -Cervicalgia -Tenossinovite de Quervain -Tendinopatia do extensor radial do carpo -Tendinopatia dos flexores do punho
Voz: -Tensão nas cordas vocais -Dor mio fascial e trigger points faciais e do pescoço -Distonia nos músculos das cordas vocais	Saxofone: -Cervicalgia -Lombalgia -Tendinopatia do extensor radial do carpo -Disfunção temporamandibular
Clarinete: -Síndrome do túnel do carpo -Síndrome de Quervain (direita) -Tendinopatia dos extensores do punho -Disfunção temporamandibular	Fagote: -Cervicalgia -Lombalgia -Disfunção temporamandibular -Problemas dentários -Tensão no grande redondo e grande peitoral -Síndrome de Quervain
Oboé: -Tendinopatia do extensor radial do carpo -Tendinopatia dos extensores do punho -Compressão do nervo Ulnar -Compressão do nervo interósseo posterior -Dor nas costas -Cervicalgia -Lombalgia -Síndrome de Quervain	Flauta: -Síndrome do desfiladeiro torácico -Compressão do nervo ulnar -Tendinopatia do extensor radical do carpo -Cervicalgia -Lombalgia - Síndrome de Quervain -Distonia nos dedos

Tabela 3 : Excerto da lista com as principais lesões sofridas pelos músicos (adaptado de Chong *et al.*, Fry, 1986a e 1986b; Norris, 1993).

Em 1947, a *American Academy of Orthopedic Surgery*, definiu como boa postura o estado de balanço otimizado que protege as estruturas musculares e esqueléticas contra a dor e a deformidade, promovendo a uma eficácia corporal máxima (Kendall *et al.*, 2005; Silva *et al.*, 2014). Defina-se então postura, como o alinhamento das partes do corpo e a relação entre elas (Magee, 2008; Basmajian *et al.*, 1985), onde se deve ter em conta que desvios da postura podem levar a diversas implicações biomédicas (Silva *et al.*, 2014) tais como:

- Diminuição da propriocepção – uma percepção inconsciente da posição e movimento do corpo num espaço incorreto, ou menos exato, que pode levar a ajustes de postura e movimento desajustados ao longo do tempo;
- Aumento das forças internas que agem sobre os tecidos e, em particular sobre as articulações, o que pode favorecer o aparecimento de alterações degenerativas, ou dificultar a nutrição e/ou processo de cicatrização dos tecidos;
- Aumento da atividade muscular, que pode provocar fadiga;

No presente contexto, uma postura correta será aquela que permite ao músico minimizar os riscos de lesão. Inúmeras vezes se usa o termo “postura correta” no lugar de “postura ideal”, que é o equilíbrio músculo-esquelético que conjuga o mínimo esforço e sobrecarga muscular, com a maior liberdade de movimento, conduzindo o corpo à eficácia máxima (Kendall *et al.*, 1995; Fonseca, 2005; Teixeira 2011). Esta postura ideal, pressupõe que a cabeça deve encontrar-se em posição neutra, nem inclinada, nem rodada; as zonas como a cervical, torácica e lombar da coluna devem estar alinhadas; os ombros devem ficar nivelados; as omoplatas deverão encontrar-se com os bordos mediais paralelos com uma distância compreendida entre os 7,5 cm e os 10cm. Quanto à anca e aos joelhos, esses devem estar o mais neutros possível, os pés deverão estar paralelos com um pequeno desvio para fora (Kendall *et al.*, 1995; Teixeira, 2011).

São assim as posturas estáticas e pouco dinâmicas as que causam com maior frequência a dor, ao contrário de uma postura mais flexível que conjuga pequenas pausas para descanso, que ocorrem entre as interrupções das atividades dos músculos envolvidos nos movimentos dinâmicos (Vergara e Page, 2002).

Alguns pequenos aspetos que são importantes a reter para a prevenção de lesões são que uma boa condição física dos músicos, aliada a um bom aquecimento,

com uma alternância entre as posturas, fazem com que haja uma redução da dor (Zaza, 1994; Marieb, 2001).

É de ter em conta que os instrumentos musicais não foram concebidos com base em princípios ergonómicos, embora tenha existido alguns esforços para melhorar os seus *designs*, manter o alinhamento corporal ideal pode ser um desafio (Norris e Dommerholt, 1997; Markison, 1998; Teixeira, 2011). Desta forma, os músicos devem manter a sua postura dentro dos limites fisiológicos, mesmo que os instrumentos sejam assimétricos, como por exemplo a flauta ou a viola d'arco, distribuindo assim o peso de modo a reduzir o risco de lesões, e permitir um maior controlo otimizado dos movimentos durante a performance (Tubiana *et al.*, 1989), visto que o instrumento musical deve ser considerado como uma extensão do corpo do músico (Dommerholt, 2000).

Numa grande percentagem de tempo, os músicos acabam por executar a prática do instrumento sentados, o que lhes permite uma melhor distribuição simétrica do peso do corpo (Cailliet, 1990).

Na grande maioria dos músicos, os músculos do antebraço, braço, ombro e tronco são utilizados para produzir som, suportar e carregar o instrumento, sendo os músculos da mão utilizados para tocar. Executar um instrumento requer então movimentos repetitivos com algum grau de precisão, em posições prolongadas e assimétricas que podem levar a anteriorizar a cabeça face ao tronco, a inclinação do tronco, entre outros. Assim, a única maneira de avaliar corretamente a postura dos músicos, é fazer uma avaliação com o seu instrumento musical (Dommerholt, 2010).

Neste contexto é fundamental ter noção que o instrumento se torna uma extensão do corpo dos músicos profissionais (Ostwald, 1992).

1.3 Lesões

1.3.1 Lesões comuns

Segundo a Organização Mundial de Saúde, os transtornos do aparelho locomotor são uma das principais causas do absentismo laboral, e implicam um custo considerável para o sistema de saúde pública. Para saxofonistas, as lesões osteomusculares provêm de movimentos repetitivos, que por sua vez são consequência de períodos de estudo

prolongado. Outro dos fatores que contribui para os distúrbios musculares, são as posturas erradas, com tensão excessiva nos tendões, e a falta de aquecimento.

1.3.1.1 Tendinites

Define-se como tendinite³ uma inflamação localizada na bainha sinovial do tendão, que origina dor durante uma atividade ativa, ou passiva do músculo. As tendinites podem aparecer devido ao uso excessivo, e repetitivo da estrutura anatómica.

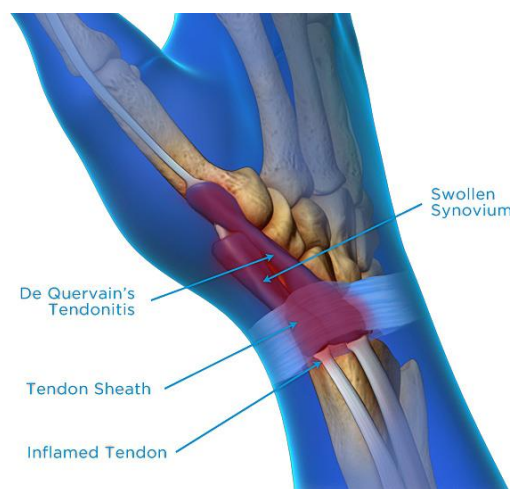


Figura 1: Ilustração da tendinite no pulso

Chama-se tendinose a uma doença crónica da tendinite mal cicatrizada. É caracterizada por uma ocorrência de danos nos tendões a nível celular, na presença de inflamação. Consiste em micro ruturas no tecido que protege o tendão, o que leva a um crescimento das células que o constituem, e isso leva a uma maior probabilidade de rutura, mesmo com pequenos esforços.

Define-se ainda como epicondilite⁴, mais conhecida como o “cotovelo de tenista”, uma inflamação da parte externa do cotovelo, que surge devido ao excesso de uso dos músculos flexores-pronadores. Epitrocleite, é o nome científico do “cotovelo de golfista”, e é uma inflamação no tendão do músculo palmar longo.

³ As definições de Tendinites e Tendinoses foram baseadas nas definições que constam no site: <https://www.saudecuf.pt/desporto/lesoes/lesoes-musculares-e-tendoes/tendinites-e-tendinoses>

⁴As definições de Epicondilite e Epitrocleite foram baseadas <http://www.spmfr.org/>

Em ambos os casos, a dor pode aparecer a nível muscular, no osso do cotovelo ou ser irradiada em direção aos músculos do antebraço, e às vezes até ao pulso. Ambas estão relacionadas com o uso excessivo dos movimentos repetitivos que são exigidos na prática dos respetivos desportos.

1.3.1.2 Síndrome do Túnel do Carpo

Esta doença é causada pela compressão do nervo mediano que passa no punho por um canal estreito chamado *Túnel do Carpo*⁵. Esta compressão é causada pelo aumento das estruturas que passam pelo túnel, ou pelo seu aumento de espessura. Esta síndrome é bastante comum nas pessoas que desempenham funções em que o uso repetitivo das mãos é acentuado.

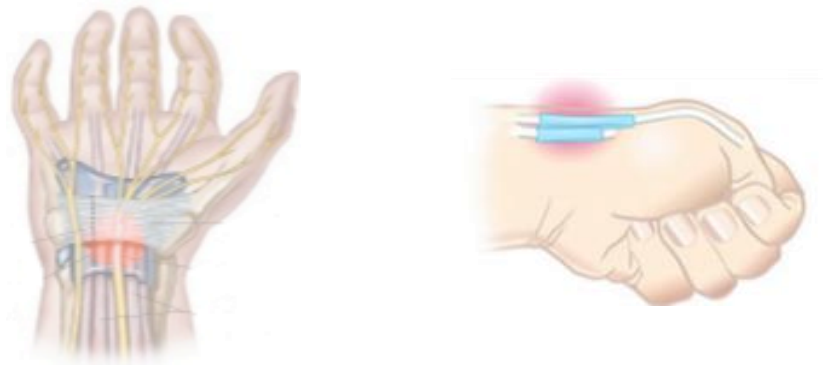


Figura 2: Ilustração da inflamação do túnel do carpo

⁵ A definição de Túnel do Carpo foi baseada através de <http://www.spmfr.org/>

1.3.1.3 Quisto Sinovial

O quisto sinovial⁶ consiste na calcificação do líquido sinovial, que separa os ossos das articulações. Quando há uma grande mobilização com uma postura inadequada, e com excesso de esforço, esse líquido é produzido em grande quantidade.

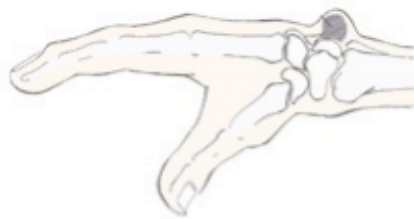


Figura3: Ilustração de um quisto sinovial

1.3.1.4 Estiramento Muscular

Surge quando há uma quebra de várias fibras musculares⁷ de um certo músculo, devido a alongamentos excessivos ou, à contração muscular agressiva. Estes tipos de lesões não ocorrem só em atletas, pois pode também surgir em músicos durante o seu estudo diário, caso não seja feito o devido aquecimento antes de começar a prática. A tensão muscular pode tornar-se muito dolorosa, e nos casos em que existe destruição de vasos sanguíneos dá-se origem a hematomas, e por consequência, uma inflamação local.

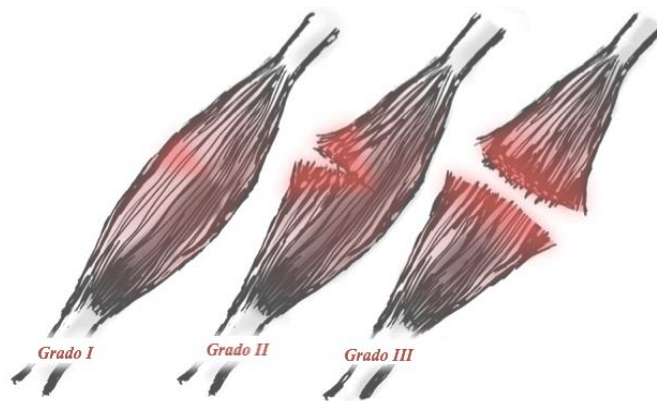


Figura4: Graus de tensões musculares

⁶ A definição deste termo foi baseada no site: <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/doencas-a-z/quisto-sinovial>

⁷ A definição deste termo foi baseada no site: <https://www.saudecuf.pt/desporto/lesoes/lesoes-musculares-e-tendoes/estiramentos-e-roturas-musculares>

1.3.2 Mecanismos exigentes para a prevenção de lesões

Como foi publicado no dia 16 de março de 2012, no jornal *Público*, pelo autor João Eduardo Martins, “[...] os investigadores experimentavam uma nova aplicação da termografia, uma tecnologia para o diagnóstico de lesões que apresenta varias vantagens – não utiliza radiações ionizantes, é indolor, não invasiva e não obriga a um contacto direto com o paciente. [...] A câmara termográfica capta a radiação infravermelha emitida por um corpo ou objecto e converte-a numa imagem codificada de cores correspondentes a diferentes temperaturas: cores frias, como o verde, o azul e violeta, significam baixas temperaturas, enquanto cores quentes, como o amarelo, o vermelho e o laranja equivalem a altas temperaturas. O projeto de quatro investigadores da Universidade do Porto pretende fazer da termografia um meio de diagnóstico auxiliar que contribua para uma melhor avaliação clinica de lesões provocadas por posturas incorretas ou pela execução de movimentos repetitivos, como acontece com os músicos. [...] a inovação do sistema de termografia desenvolvido pela equipa multidisciplinar que lidera reside na “deteção de lesões músculo-esqueléticas existentes e na sinalização de zonas que estão sujeitas a grande esforço”, revelam as temperaturas mais elevadas durante a análise termográfica. A identificação das zonas musculares sujeitas a maior sobrecarga energética, que, no caso dos músicos de orquestra, correspondem aos músculos posturais (músculos do pescoço e costas) e aos músculos da mastigação (da face), “permite a prevenção de lesões”, refere Miguel Pais Clemente, outro dos investigadores do projeto e professor da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade. “A termografia mostra-nos quais são os músculos que estão a ser mais ativados numa determinada *performance*, seja de um músico ou de um atleta, se essa ativação está a ser exagerada e se o músico recupera num tempo fisiológico ideal. Nós podemos prevenir [futuras lesões], corrigindo a postura e evitando a solicitação exagerada de determinados músculos”, salienta Catarina Branco, colaboradora do projeto, médica fisiatra e diretora do serviço de Medicina Física e Reabilitação do Hospital de São Sebastião.[...] “A máquina termográfica permite-nos perceber os erros na nossa postura e compreender que não é necessário empregar tanta força num determinado ponto do corpo, o que permite prevenir lesões futuras”, afirma Ianina Khmelik.”

1.4 Ergonomia

Ergonomia é a ciência que estuda a relação homem-trabalho, tendo em conta o bem-estar, assim como a segurança e a eficácia de quem trabalha.

1.4.1 Contribuições para a saúde dos músicos

O tema “Saúde-Adoecimento” nos músicos tem cada vez mais vindo a ser alvo de atenção por parte da comunidade dos profissionais de saúde, dando especial destaque à parte das exigências da performance, e a todas as horas de trabalho /estudo a ela associada (Paull e Harrison, 1997).

No que toca à vertente da música, a ergonomia tem um vasto leque de estudos, cujo o objetivo é melhorar a vida dos músicos. Podemos destacar os estudos que se centram na adaptação de equipamentos ao homem, e da melhoria das condições de trabalho, bem como as condições físicas do interveniente (Ferreira e Mendes, 2003).

A Ergonomia Aplicada às Práticas Musicais, procura ter como principal foco de estudo os músicos que tenham uma atividade regular e ativa, procuram entender as suas limitações, as suas condições de trabalho para assim fazer um balanço, e propor/recomendar alguns métodos para que os riscos da profissão sejam minimizados. Com isto podemos encontrar na ergonomia mais um caminho no qual nos podemos informar sobre quais os riscos que a prática do instrumento nos trás, assim como estratégias de prevenção, afim de se poder ter uma prática do instrumento saudável (Costa, 2000).

2 Posicionamento na Investigação

2.1 Motivação e Objetivos

Durante a minha formação musical de um modo geral sempre fui alertado para ter alguns cuidados com a postura e com as maneiras estranhas como por vezes me posicionava para tocar saxofone. Nesses momentos por falta de maturidade e talvez por não ter tido consequências desses atos até então não percebia bem e sentia sempre a necessidade de entender o porquê dos meus professores me alertarem a mim, e aos meus

colegas por causa disso. Ao longo da minha formação no Conservatório de Música da Jobra e, mais tarde, na Universidade de Aveiro, passando por diversas *masterclasses*, sempre de uma forma mais direta ou indireta, ouvia falar sobre a postura e possíveis lesões que delas podias surgir.

Ao longo dos anos, fui ficando sensibilizado e sentia cada vez mais que me identificava com este assunto, em que a prática do instrumento não é para ser feita apenas de maneira inconsciente, mas sim de maneira a que seja cada vez mais confortável e prazeroso. Tentei sempre ter isso em atenção, e de certa forma sempre me obriguei a mim próprio a ter uma melhor postura, mais especificamente no antebraço, que foi onde ao longo da minha formação comecei a ter alguns problemas, e onde constatei que de um modo geral tanto os saxofonistas profissionais, como os amadores, acabavam por manifestar algumas lesões nesse mesmo local.

No início da disciplina de Práticas de Ensino Supervisionada (PES), no ano letivo 2015/2016, decidi debruçar-me mais atentamente sobre esse campo. Fui conversando de forma informal com um ortopedista sobre estes assuntos, e acabei por ficar com uma ideia mais nítida do que provoca as lesões, e de como tentar atenuar/retardar os efeitos, o que acabou por me ajudar para poder aplicar alguns métodos com os meus alunos ao longo da realização do projeto.

Enquanto professor, a minha experiência teve início em 2008, quando comecei a lecionar saxofone e música de câmara na Escola de Música António Pinho (Vale de Cambra). É uma escola de ensino não oficial e, apesar de ser organizada sobre um programa idêntico ao de um conservatório, com regulamento interno, matrizes de prova, entre outras regras, é um local onde sempre se deu especial atenção aos problemas de postura, fazendo desde cedo com que os professores tivessem esse fator em atenção durante as aulas.

O meu fator de motivação surge assim, não só de meu interesse pelas posturas corretas, mas também pelo interesse para que os meus alunos tenham uma melhor “qualidade de prática de saxofone”.

O objetivo central deste projeto foi desenvolver um pequeno método com alguns exercícios para se realizar antes, e depois de tocar saxofone, sem que ocupe demasiado tempo, para que desta forma os praticantes não acabem por se aborrecer ou achar o método demasiado enfadonho.

2.2 Métodos

Ao longo desta investigação surgiu a necessidade de saber a opinião geral da comunidade de saxofonistas sobre o tema das lesões. No decorrer do processo achei conveniente a elaboração de um inquérito para ter um ponto de foco sobre onde a havia maior incidência de dor, para posteriormente saber quais os exercícios sobre os quais deveria recair a minha pesquisa. Para chegar a essas conclusões foi utilizado um inquérito para chegar mais facilmente, e de forma viável, a um maior número de saxofonistas.

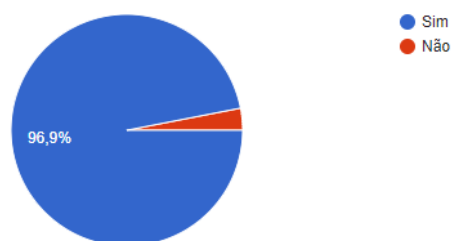
2.3 Inquérito

Após a recolha dos dados do inquérito, a 131 inquiridos, podemos constatar que 96,9% dos inqueridos tem presente que a prática do instrumento pode trazer lesões, vemos que 85,4% dos inquiridos já sentiu dor devido à prática do saxofone assim como, 90,8% concorda com a pertinência da existência de um manual de exercícios, cujo o conteúdo seja a prevenção/atraso das lesões músculo-esqueléticas.

Para todo o trabalho de pesquisa foi importante a realização e análise do inquérito, o que ao obter respostas com percentagens tão elevadas acabou for delinear e deixar explicito quais as necessidades da comunidade saxofonista.

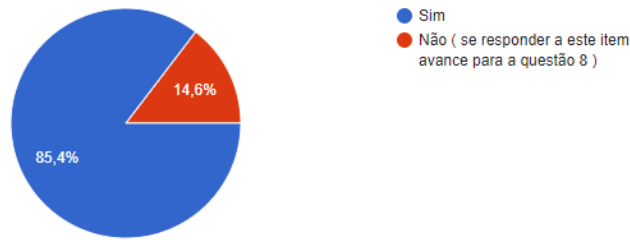
4 - Tem consciência que a prática do saxofone pode trazer lesões ?

131 respostas



5 - Já alguma vez sentiu dores devido à prática do saxofone ?

130 respostas



12 - Acha pertinente a existência de um manual de exercícios/atraso dessas lesões ?

131 respostas

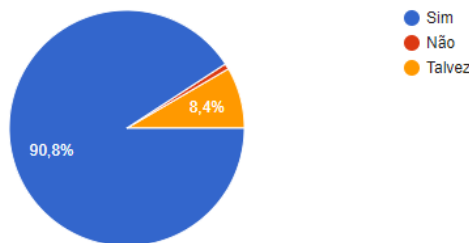


Figura 5: Resultados dos inquéritos

2.4 Exercícios Propostos

2.4.1 Aquecimento

No caso dos instrumentistas, o movimento repetitivo da mão, em particular dos dedos, coloca grande pressão sobre os músculos e pode facilmente levar a lesões, pelo que, tal como um atleta antes do esforço físico, se deve ter sempre o cuidado de realizar algum tipo de aquecimento antes de iniciar a prática do instrumento. É aconselhado que o aquecimento seja feito com exercícios de intensidade suave e lenta, pois aumentam gradualmente o fluxo de sangue nas articulações, ligamentos e tendões. Após este processo o corpo fica preparando para a atividade física que é exigida para a prática do instrumento.

2.4.1.1 Aquecimento por fricção

O aquecimento por fricção é uma técnica comum a todos os tipos de massagem, usa-se essencialmente nas articulações e nos tendões. O atrito deve ser realizado vigorosamente, com alguma pressão na zona que se pretende aquecer. Essa fricção causa excitação nos recetores encontrados nos tecidos, bem como nos recetores nos vasos sanguíneos.

Devemos colocar as palmas das mãos juntas fazendo um atrito com energia suficiente para cima e para baixo.



Figura 6: Exercício de aquecimento de fricção de primeira mão

Temos que colocar uma das mãos esticadas verticalmente enquanto que, com a outra mão, devemos fazer uma forma côncava, posicionando o polegar de modo a agarrar a parte da frente da mão friccionando para trás e para a frente conforme indicado na Figura 6.

Outro exercício por fricção é realizado na zona do pulso. Tal como se pode observar na figura 7, temos de agarrar o pulso de um dos braços com a mão do outro braço, fazendo movimentos rotativos com a mão que está fechada, e não com aquela que agarra, repetindo várias vezes até estar confortável.



Figura 7: exercício de aquecimento de fricção no pulso

Para o exercício de aquecimento para o antebraço, devemos colocar um dos antebraços horizontalmente, colocando o pulso em cima com a mão oposta. Temos que fazer um atrito ao longo do antebraço para o cotovelo, profundo, com sentido do pulso para o cotovelo, como é sugerido pela Figura 8.



Figura 8: primeiro exercício de aquecimento por fricção do antebraço

O próximo exercício é muito semelhante ao anterior, mas desta vez, é feito no braço. Temos que colocar o braço numa posição de 30 graus com o cotovelo flexionado. Realizamos um atrito longitudinal em ambos os sentidos até o ombro. Mudamos de braço depois de repetir algumas vezes.



Figura 9: Aquecimento do braço, por fricção

Também é muito importante aquecer os ombros. É por isso que devemos estender um dos braços ao lado do corpo e, com a mão do outro lado sobre o ombro,

realizar um atrito ascendente e descendente. Repete-se o processo no outro ombro (Figura 10).



Figura10: Aquecimento do ombro, por fricção

2.4.1.2 Aquecimento por tração

Com o antebraço bem flexionado, agarramos um dos dedos com a outra mão. Por segurança, a mão que agarra o dedo deve ter o polegar sobre a primeira falange, colocando o resto dos dedos por baixo, realizando assim uma tração firme. Fica aconselhado, um tempo de duração para o exercício de 5 segundos, para cada dedo, em ambas as mãos (Figura 11).



Figura 11: primeiro exercício de aquecimento do dedo, por tração

Outro aquecimento de aquecimento dos dedos por tração só difere da maneira como se move os dedos (Figura 12). Com o antebraço flexionado, agarramos o dedo com o polegar, colocando-o na primeira falange e no resto dos dedos por baixo, realizando movimentos circulares, mas mantendo o pulso imobilizado. É executado em ambas as mãos e em todas as falanges.



Figura 12: Segundo exercício de aquecimento dos dedos, por tração

2.4.1.3 Mobilizações do pulso e dos dedos

O aquecimento abaixo ilustrado é chamado de "leque" (Figura 13). Para aquecer melhor os dedos, devemos fazer este exercício que consiste em ter a palma da mão para cima, levar o polegar até à palma da mão e, progressivamente, fechar os dedos, formando um leque.



Figura 13: Leque

O mesmo exercício também deve ser feito em sentido inverso. Da posição final da mão, abrimos progressivamente os dedos do dedo mindinho até o polegar ser

colocado na primeira falange do dedo indicador (Figura 14).

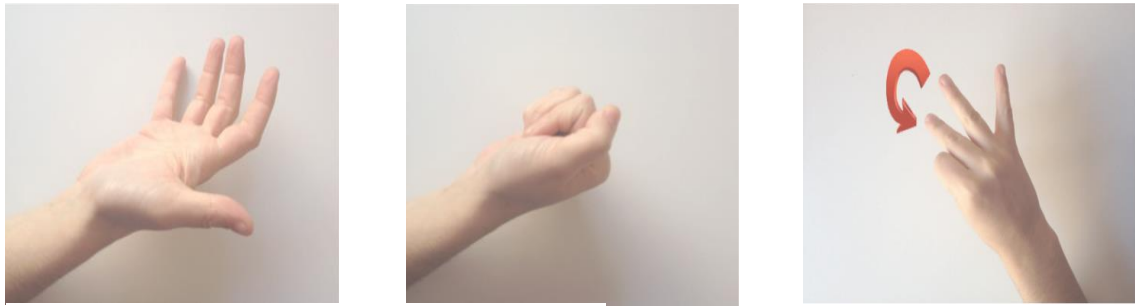


Figura 14: Exercício inverso do leque

Outro exercício sugerido consiste em colocar o punho semicerrado na posição vertical, devendo então realizar um movimento rotativo, alternadamente em ambos os sentidos, com o polegar acima dos dedos.

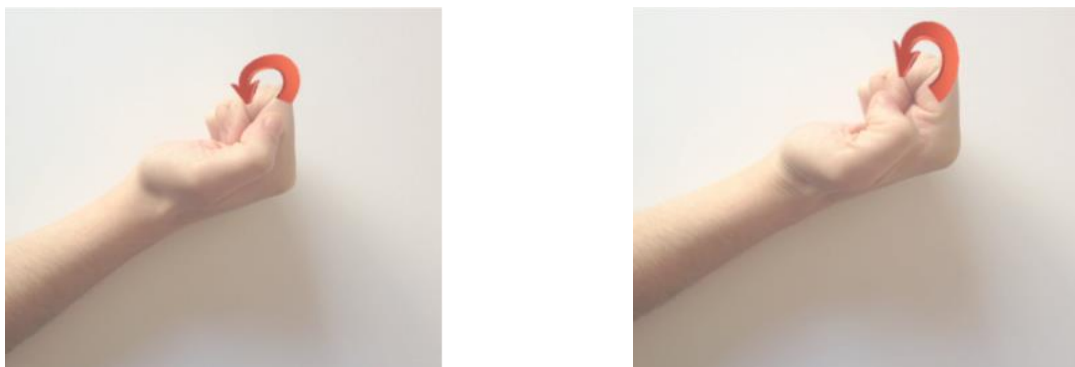


Figura 15: Sugestão de exercício com os punhos semicerrados

No exercício que se segue, temos de interlaçar os dedos das mãos com as palmas voltadas para nós. Em seguida, o polegar da mão esquerda deve ser colocado sob a outra mão. O exercício consiste em mudar a posição: primeiro, o polegar direito fica para cima, depois é a vez do polegar esquerdo (Figura 16).



Figura 16: Exercício de aquecimento pela mobilização de pulso e dedo

2.4.2 Alongamento

O alongamento consiste em esticar o músculo, fazendo com que este não perca a sua elasticidade.

Após a prática musical, os aquecimentos são necessários para manter a flexibilidade natural das articulações, e manter os músculos a trabalhar de forma saudável.

Cada alongamento, para ter um efeito mais eficaz, deve ser realizado por um período de 30 segundos.

2.4.2.1 Esticção do antebraço

Devemos ter o braço reto, com a palma da mão para cima. Então, pegamos numa mão com a outra mão - o dedo polegar tem que estar sobre a parte interna do pulso, e o resto dos dedos no dorso da mão. Nesta posição, realizamos uma extensão total da articulação do pulso (Figura 17).



Figura17: Exercício para esticar o pulso

Depois de fazer o exercício anterior, devemos fazer o alongamento contrário. Então, fazemos um exercício muito parecido, mas desta vez, a mão tem que estar com a palma virada para baixo (Figura 18).



Figura 18: Exercício de alongamento do pulso

Também é muito importante esticar os pulsos. Para isso, temos um exercício onde se coloca o cotovelo flexionado a 90 graus em cima de uma superfície reta com as palmas das mãos para cima, nesta posição realizamos rotações internas e externas, mantendo os cotovelos imóveis (Figura 19).



Figura19: Exercício para esticar os pulsos

3. Comentário do Fisioterapeuta

Com o objetivo de poder fazer uma avaliação dos exercícios proposto foi consultado um especialista na área da fisioterapia, a quem foram apresentados os exercícios de aquecimento propostos, e a quem se pediu que fizesse uma avaliação desses mesmos, tendo em conta o objetivo a que se propõe. Assim na opinião de Teresa⁸, depois de uma análise aos exercícios faz o seguinte comentários:

“Os exercícios propostos de um modo genérico estão enquadrados para a finalidade a que se destina. A minha sugestão vai de encontro com a duração dos exercícios, penso que entre 10 a 20 segundos será o mais indicado, para que o aquecimento seja longo e em caso de ambientes mais com temperaturas mais baixas o tempo de aquecimento deve ser ligeiramente mais longo. Outra questão que surgiu foi relativa a questão dos graus da flexão dos ombros, penso que isso não é o fator decisivo no aquecimento, deve apenas manter-se os ombros assim como as restantes partes do corpo numa posição relaxada ou mesmo “corpo morto” para que o aquecimento seja feito numa posição em que a tensão nos músculos seja pouco ou até mesmo inexistente.

A nível de conteúdo, os exercícios estão bem, na minha opinião estão enquadrados com a problemática que se propõe, está claro e a explicação de como executar os exercidos está bem.

Quanto ao trabalho em si, penso que é interessante e bastante pertinente, deixo o desafio de numa etapa futura se falar sobre outras lesões e outras partes do corpo, julgo que pode tornar-se um trabalho de pesquisa bastante pertinente e útil à comunidade de saxofonistas.”

⁸ Teresa Coutinho, estudou fisioterapia na universidade e exerce atividade há x anos

4. Conclusão

A prática de um instrumento musical exige uma considerável atividade muscular, muitas vezes comparável, do ponto de vista treino repetitivo de movimentos, ao esforço desenvolvido por um atleta. Para que não ocorram lesões devemos sempre ter uma postura natural em mente e fazer exercícios de aquecimento que nos ajudem a permanecer saudáveis.

Os movimentos repetitivos, no caso particular dos instrumentistas, colocam grande pressão sobre os músculos e são frequentemente a origem de lesões. Assim, tal como um atleta antes do esforço físico, deve-se sempre ter o cuidado de realizar algum tipo de aquecimento antes de iniciar a prática do instrumento.

Se é verdade que há lesões que podem surgir devido ao uso de uma técnica incorreta ou deficiente, a maior parte surge principalmente, e naturalmente, devido ao tipo de movimentos repetitivos que um músico tem de executar durante o seu estudo individual, em ensaios ou mesmo em performance. Como para qualquer atividade física intensa, o aquecimento torna-se uma ferramenta essencial para preparar o corpo para o esforço a que estará sujeito. Se pensarmos sempre nos problemas musculares que podemos ter, e quanto isso nos pode prejudicar no nosso percurso musical, entendemos que 10 minutos de aquecimento antes do estudo, e uma predisposição para pensar um pouco sobre a postura e a execução das técnicas durante o mesmo, pode prevenir muitos distúrbios.

Este trabalho dá-nos alguma informação sobre as lesões mais comuns nos músicos, em geral, e sugere alguns exercícios de aquecimento muscular, direcionados a saxofonistas mas que se podem aplicar a muitos outros instrumentistas, que podem ser importantes ferramentas no sentido de prevenir algumas dessas lesões. É necessário que tenhamos a ideia da distinção entre aquecimento e alongamento, porque é muito comum que estes dois conceitos sejam confundidos. De uma maneira geral, devemos converter o aquecimento e os trechos em hábitos diários para que possamos obter o maior rendimento do estudo sem nos fazer mal. Somente assim, podemos ter uma longa vida profissional, lucrativa e saudável.

Muitas vezes não temos consciências de que é o corpo que nos permite fazer música, e que este é o transmissor principal entre o instrumento e o público. Então, devemos cuidar disso. Assim, em vez de nos concentrarmos tanto nos nossos

instrumentos, devemos pensar também no nosso corpo e na forma como o estamos a utilizar quanto tocamos, pois é este o nosso primeiro instrumento de trabalho.

No meu caso, eu tive professores que, embora de uma forma superficial me ensinaram exercícios de aquecimento e alongamento, e qual a sua importância na vida de um instrumentista, visto que ao longo das suas carreiras passaram por situação complicadas devido a lesões. Além disso, este tópico não parece ser importante até que os problemas apareçam, e muitas vezes quando já não há volta a dar. Quando alguém começa a praticar um desporto, é-lhe explicado os riscos que existem, e os exercícios de aquecimento e alongamento que diminuem esses riscos, o que na música não acontece.

Este trabalho pretende essencialmente alertar para os problemas a que os saxofonistas estão sujeitos devido à prática do seu instrumento, sugerindo alguns exercícios de aquecimento que os preparam para essa prática e podem ajudar a evitar lesões.

5. Anexos

Anexo 1 – Planificações de Aulas

1. Catarina

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau:		8 de outubro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Sol Maior• Mi menor	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 8 - Berbiguier• Nº 5 - Ferling	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasie – J. Demerssement	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade;		
Estratégias / Metodologias		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A Primeira parte da aula consistiu na apresentação e esclarecimento dos critérios de avaliação		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		15 de outubro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MaiorRé menor	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Nº 5 – FerlingNº 6 - Ferling	
Peça	<ul style="list-style-type: none">Fantasie – J. Demerssement	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Reforçar os músculos da embocadura;Desenvolver a técnica;Desenvolver a articulação;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar;Expor o aluno à realização do exercício/estudo/peça com diferentes articulações de maneira a que aluno fico com o maior numero recursos possíveis;		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna faltou.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		19 outubro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MaiorRé menor	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Nº 5 – FerlingNº 6 – Ferling	
Peça	<ul style="list-style-type: none">Fantasie – J. Demerssement	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Reforçar os músculos da embocadura;Desenvolver a técnica;Desenvolver a articulação;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade;		
Estratégias / Metodologias		
Durante os estudos a aluna demonstra dificuldades em solfejo e na coesão rítmica.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Esta aula tem a mesma planificação da aula anterior visto que o aluno faltou. A aluna revela facilidades e vontade de aprender, contudo mostra alguma falta de estrutura no estudo.		
Aula dada por mim		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau		2 de novembro de 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Ré maior natural e arpejo no estado fundamental com inversões a 3 e 4 notas; escala por 3ª 4ª 5ª 6ª 7ª• Si menor harmónica e melódica com arpejo no estado fundamental e com inversões a 3 e 4 notas.	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 9 - Berbiguier	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasie – J. Demersseman	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
<p>Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar;</p> <p>Expor o aluno à realização do exercício/estudo/peça com diferentes articulações de maneira a que aluno fico com o maior numero recursos possíveis;</p> <p>Cantar o exercício/estudo/peça;</p> <p>Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.</p>		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau:		9 novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Sib MaiorSol menor	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Nº 7 – FerlingNº9 - Berbiguier	
Peça	<ul style="list-style-type: none">Divertissement – P. Max Dubois	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Reforçar os músculos da embocadura;Desenvolver a técnica;Desenvolver a articulação;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
<p>A aula de hoje foi mais direcionada para a parte musical;</p> <p>O uso de estudos lentos para alertar o aluno para outras maneiras de frasear/timbrar as notas</p> <p>Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar;</p> <p>Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.</p>		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
<p>A aluna mostra vontade de aprender, é bastante empenhada!</p> <p>Contudo revela ainda algumas lacunas ao nível de resistência da embocadura</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau:		16 novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas		<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• N° 7 – Ferling• N°8 – Ferling• N°9 - Berbiguier	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasie – J. Demersement	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
As estratégias foram as mesmas da aula anterior		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna mostra vontade de aprender, é bastante empenhada! Contudo revela ainda algumas lacunas ao nível de resistência da embocadura		

PLANIFICAÇÃO DE AULA

Professor Cooperante: Jorge Silva

Estagiário: Bruno Santos

Aluno:

Grau:

22 novembre 2015

Conteúdos

Recursos

Escalas

- Recapitulação das escalas anteriores

Estudos

- Recapitulação dos estudos anteriores

Peca

- Divertissement – P. Max Dubois
- Fantaisie – J. Demerssement

- Saxofone Alto
- Estante
- Lápis
- Metrónomo

Objetivos e competências

- Prática do instrumento com uma boa postura corporal;
- Domínio da respiração diafragmática;
- Reforçar os músculos da embocadura;
- Desenvolver a técnica;
- Desenvolver a articulação;
- Desenvolver a qualidade sonora;
- Desenvolver a capacidade de concentração;
- Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);
- Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade;

Estratégias / Metodologias

Foi necessário nesta aula fazer uma recapitulação dos estudos e das escalas para se ter uma noção de que forma os conteúdos ficaram bem assimilados. Durante a obra foi preciso o uso do metrónomo para demonstrar que o uso do mesmo é importante no estudo.

Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		26 novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Ré Maior• Si menor	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 6 – Ferling• Nº 9 - Berbiguier	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Divertissement – P. Max Dubois	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade;		
Estratégias / Metodologias		
Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar; Expor o aluno à realização do exercício/estudo/peça com diferentes articulações de maneira a que aluno fico com o maior numero recursos possíveis;		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau:		30 novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas		<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos		
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasia – J. Demerssement• Divertimento – Pierre Max Dubois	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;		
Estratégias / Metodologias		
Trabalho mais intenso na peça; Muito uso de metrónomo		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Nesta aula a planificação consta apenas com a peça, visto que o professor quis dar um destaque muito grande a peça		
Aula dada por mim		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau		4 de janeiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Si maior• Sol menor	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 11 Ferling• Nº 12	
Peça	<ul style="list-style-type: none">•	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar; Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna mostrou ter assimilado bem os conteúdos, tendo ainda algumas lacunas na emissão de ar e fabricação de som, contudo o programa para a prova estava bastante coeso e estável.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		11 de janeiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Si maior• Sol menor	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 11 Ferling• Nº 12 Ferling	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasie – Impromptu – André Jolivet	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar; Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Não houve aula neste dia devido a escola ter tido concerto no dia anterior (Domingo)		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		18 de janeiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Peça	<ul style="list-style-type: none"> Improvisation 1 – Ryo Noda 	<ul style="list-style-type: none"> Saxofone Alto Estante Lápis Metrónomo
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none"> Contacto com um género de música novo; Desenvolver a técnica; Desenvolver a articulação; Desenvolver a qualidade sonora; Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade 		
Estratégias / Metodologias		
Audição de um exemplo (https://www.youtube.com/watch?v=BEJQ8jBcsnI) Desconstrução da obra por fragmentos para melhor assimilação dos conteúdos a explorar na obra.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna reagiu bem e com bastante entusiasmo ao novo género de musica a que foi exposto. Senti que teve alguma retração no início, mas depois de entender o conceito ficou bastante motivada e empolgada.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		25 de janeiro 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Mi Maior	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 12 – Ferling• Nº 13 – Ferling• Nº 1 – Terschak	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasie Impromptu• Improvisation	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Estimulação da imaginação da aluna a nível de ambientes para uma melhor interpretação da obras e estudos. Foi pedida a aluna para cantar para um melhor entendimento da afinação		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna mostra estar bastante interessada e assimila bem os conteúdos lecionados e responde bem aos estímulos, contudo revela ainda alguma dificuldade no estudo individual.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		1 de fevereiro 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Lá b M	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 13 - Ferling• Nº 14 – Ferling• Nº 2 - Terschak	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Fantasie Impromptu• Improvisation	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Trabalho de base com a boquilha. Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
<ul style="list-style-type: none">• A aluna revela alguma falta de estudo		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: _____ Grau: _____		15 de fevereiro 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Lá b M	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 13 - Ferling• Nº 14 – Ferling• Nº 2 - Terschak	
Peça		
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Fragmentar os estudos por pequenas frases para um melhor entendimento das frases; Tocar os estudos em várias métricas;		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna estudou e revela facilidades em tocar em várias métricas; Tem melhorado na questão de respiração.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina		Grau: 22 de fevereiro 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none"> Lá b M 	<ul style="list-style-type: none"> Saxofone Alto Estante Lápis Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none"> Mesmos da aula anteriores 	
Peça	<ul style="list-style-type: none"> Mesmas da aula anteriores 	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none"> Preparação da aluna para a prova e audição trimestral; Prática do instrumento com uma boa postura corporal; Domínio da respiração diafragmática; Reforçar os músculos da embocadura; Desenvolver a técnica; Desenvolver a articulação; Desenvolver a qualidade sonora; Desenvolver a capacidade de concentração; Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual); Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade 		
Estratégias / Metodologias		
Exercícios de respiração, expirando o ar com colação para dentro do sax para focar a direção do ar.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Grau:		29 de fevereiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Si Maior	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• N°17- Ferling• N°3 - Terschak	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Tablaeux de Province -	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Pensar no som “chhhh” para uma melhor direção do ar para a boquilha Fazer escalas com diferentes “estilos”		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna nesta aula não teve o rendimento que podia, isto deve-se a clara falta de estudo. A aluna estava com dificuldade na emissão de ar, sugeri que fizesse um exercício de emitir ar e em simultâneo o som “chhh”, assim a direção do ar ficou centrada. Apesar de tudo a aluna esta a mostrar melhorias. Continuo a ter dificuldade na gestão do tempo.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina		7 de março de 2016
		Grau:
Conteúdos		Recursos
Peça	<ul style="list-style-type: none"> Fantasia Impromptu – André Jolivet Improvisação nº 1 – Ryo Noda 	<ul style="list-style-type: none"> Saxofone Alto Estante Lápis Metrónomo
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none"> Preparação da aluna para a prova e audição trimestral; Prática do instrumento com uma boa postura corporal; Domínio da respiração diafragmática; Reforçar os músculos da embocadura; Desenvolver a técnica; Desenvolver a articulação; Desenvolver a qualidade sonora; Desenvolver a capacidade de concentração; Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual); Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade 		
Estratégias / Metodologias		
Recapitulação de todos os aspetos falados até a aula, com objetivo a preparação da aluna para o concurso internacional Terras de Lassalet.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluno ainda mostra algumas inseguranças em relação aos caracteres das obras, contudo mostra ter um domínio técnico muito forte.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Grau:		14 março 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Sib maior	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Mesmos da aula anterior em que tenha havido estudos	
Peça		
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação da aluna para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Reforçar os músculos da embocadura;Desenvolver a técnica;Desenvolver a articulação;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Continuação da aula anterior.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
A aluna revela melhores resultados, a motivação da aluna tem subido e esta mais empenhada.		

2. Pedro

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Grau:		3 novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Nº4 – “Etúde Variées”	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Divertimento – R. Boutry	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Reforçar os músculos da embocadura;Desenvolver a técnica;Desenvolver a articulação;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar; Expor o aluno à realização do exercício/estudo/peça com diferentes articulações de maneira a que aluno fico com o maior numero recursos possíveis; Cantar o exercício/estudo/peça; Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
O aluno revela algumas dificuldades, mas tem uma muita energia. Revela muita facilidade em assimilar a ideia musical.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Grau:		10 novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Nº5 – “Etúde Variées”	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Divertimento – R. Boutry	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Reforçar os músculos da embocadura;Desenvolver a técnica;Desenvolver a articulação;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
<p>Realizar exercícios de respiração no decorrer da aula, indo ao encontro das necessidades do exercício/estudo/peça que o aluno esteja a realizar;</p> <p>Expor o aluno à realização do exercício/estudo/peça com diferentes articulações de maneira a que aluno fico com o maior numero recursos possíveis;</p> <p>Cantar o exercício/estudo/peça;</p> <p>Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas.</p>		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
<p>O aluno tem uma boa postura de sala de aula, é bastante pontual.</p> <p>Aparentemente tem um bom método de estudo.</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Filipe Fontoura Ribeiro Grau: 8º / 12 Ano		17 de novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Lá M• Fá# m	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 6 “Etúde Variées”• Nº 21 “Ferling”	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
<p>Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados.</p> <p>Usar pequenas células do estudo/peça e soprar com o lábio superior levantado para focar a emissão do ar.</p>		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
<p>O aluno mostra evolução, com um rendimento de sala de aula bastante bom!</p> <p>Mostra dificuldade na emissão de ar.</p> <p>Nesta aula o professor optou por não trabalhar a obra para se focar mais nos estudos.</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Filipe Fontoura Ribeiro Grau: 8º / 12 Ano		24 de novembro 2015
Conteúdos		Recursos
Peça	<ul style="list-style-type: none"> Divertimento – R.Boutry 	<ul style="list-style-type: none"> Saxofone Alto Estante Lápis Metrónomo
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none"> Preparação do aluno para a prova e audição trimestral; Prática do instrumento com uma boa postura corporal; Domínio da respiração diafragmática; Reforçar os músculos da embocadura; Desenvolver a técnica; Desenvolver a articulação; Desenvolver a qualidade sonora; Desenvolver a capacidade de concentração; Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual); Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade 		
Estratégias / Metodologias		
Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados. Usar pequenas células do estudo/peça e soprar com o lábio superior levantado para focar a emissão do ar.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Nesta aula devido a alguma falta de estudo do aluno o professor optou por se focar apenas na Peça.		
Aula dada por mim		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Filipe Fontoura Ribeiro Grau: 8º / 12 Ano		12 de janeiro 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Réb Maior• Sib menor	<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">• Nº 5 Etúde Variées• Nº 29 Ferling	
Peça	<ul style="list-style-type: none">• May Rio Noda	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;• Prática do instrumento com uma boa postura corporal;• Domínio da respiração diafragmática;• Reforçar os músculos da embocadura;• Desenvolver a técnica;• Desenvolver a articulação;• Desenvolver a qualidade sonora;• Desenvolver a capacidade de concentração;• Estimular o aluno a trabalhar aspetos a melhorar (estudo individual);• Estimular e desenvolver a musicalidade e criatividade		
Estratégias / Metodologias		
<p>Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados.</p> <p>Usar pequenas células do estudo/peça e soprar com o lábio superior levantado para focar a emissão do ar.</p>		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Filipe Fontoura Ribeiro Grau: 8º / 12 Ano		16 de fevereiro 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Sequência de escalas	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Estudos	<ul style="list-style-type: none">Recapitulação	
Peça	<ul style="list-style-type: none">Mai – Ryo Noda	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Desenvolver a técnica;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;		
Estratégias / Metodologias		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Aula dada por mim O aluno revela um bom domínio de técnico das escalas, contudo tem dificuldade em realizar exercícios novos em loco na sala de aula.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Grau:		23 de fevereiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Ciclo de 4º	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">May – Ryo NodaConcertino da Camera – J.Ibert	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Desenvolver a técnica;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;		
Estratégias / Metodologias		
Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados. Abordar ambientes e diferentes maneiras de tocar.		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Aula dada por mim. O aluno assimila bem os conceitos, e responde de maneira positiva aos estímulos que lhe são propostos.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro		1 de março de 2016
Grau:		
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Lá# Maior	<ul style="list-style-type: none">Saxofone AltoEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Concertino da Camara – J.IbertSonata – P. Creston	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do aluno para a prova e audição trimestral;Prática do instrumento com uma boa postura corporal;Domínio da respiração diafragmática;Desenvolver a técnica;Desenvolver a qualidade sonora;Desenvolver a capacidade de concentração;		
Estratégias / Metodologias		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
Aula dada por mim. O aluno mostra muita motivação e força de vontade em ultrapassar as suas dificuldades é bastante organizado e os resultados tem surgido. Com este aluno a gestão de tempo é mais fácil.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro		Grau: 8 de março de 2016
Conteúdos		Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> Preparação para as provas ao ensino superior 	<ul style="list-style-type: none"> Saxofone Alto Estante Lápis Metronomo
Objetivos e competências		
Apreciação global do desempenho do(a) aluno(a)		
<p>Aula dada por mim.</p> <p>As aulas de 8 de março até 12 de abril são de preparação para as provas ao ensino superior.</p> <p>Até á data o aluno conseguir cumprir da maneira bastante positiva os objetivos propostos.</p>		

3. Classe de Conjunto

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto		15 de fevereiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Mi M• Lá M	<ul style="list-style-type: none">• Quarteto de saxofones• 5 estantes• Lápis• Colunas• Metrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Historia do Tango – Piazzola (1º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;• Desenvolver a entreajuda dos alunos;• Criar métodos de trabalho;• Estimular o sentido critico;• Desenvolver a noção de afinação;• Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">• Ler a partitura geral;• Trocarem de partes;• Trabalho de respiração de grupo;• Trabalho de afinação;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
<p>Os alunos revelam um bom ambiente de trabalho, estão a bastante focados na apresentação que vão ter na semana que vem.</p> <p>O grupo tem uma boa afinação, é um grupo que trabalha bastante fora aula.</p> <p>Aula dada por mim.</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto		22 de fevereiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Mi M• Lá M	<ul style="list-style-type: none">• Quarteto de saxofones• 5 estantes• Lápis• Colunas• Metrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Historia do Tango – Piazzola (1º e 2 andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;• Desenvolver a entreajuda dos alunos;• Criar métodos de trabalho;• Estimular o sentido crítico;• Desenvolver a noção de afinação;• Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">• Ler a partitura geral;• Trocarem de partes;• Trabalho de respiração de grupo;		
Apreciação global do desempenho do		
Demonstraram que assimilaram bem os conteúdos, contudo revelam ainda alguma insegurança.		
Aula dada por mim.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		29 de fevereiro de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Mi M• Lá M	<ul style="list-style-type: none">• 5 Saxofones• Estante• Lápis• Metrônomo
Peças	<ul style="list-style-type: none">• Historia do Tango – Piazzola (1º e 2 andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;• Desenvolver a entreajuda dos alunos;• Criar métodos de trabalho;• Estimular o sentido critico;• Desenvolver a noção de afinação;• Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">• Ler a partitura geral;• Trocarem de partes;• Trabalho de respiração de grupo;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
Continuação do trabalho feito na aula anterior.		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		7 de março de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">• Mib M• Lab M	<ul style="list-style-type: none">• 5 Saxofones• Estante• Lápis• Metrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">• Historia do Tango – Piazzola (2º e 3º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;• Desenvolver a entreaajuda dos alunos;• Criar métodos de trabalho;• Estimular o sentido critico;• Desenvolver a noção de afinação;• Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">• Ler a partitura geral;• Trocarem de partes;• Trabalho de respiração de grupo;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
<p>O grupo tem vindo a trabalhar imenso fora da sala de aula o que acaba por trazer os seus resultados para dentro da aula,</p> <p>Aula dada por mim.</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjuntos		14 de março de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MDó M	<ul style="list-style-type: none">5 SaxofonesEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Historia do Tango – Piazzola (2º e 3º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;Desenvolver a entreajuda dos alunos;Criar métodos de trabalho;Estimular o sentido critico;Desenvolver a noção de afinação;Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Ler a partitura geral;Trocarem de partes;Trabalho de respiração de grupo;Falar de ambientes;Recorrer a memórias;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
<p>Nesta aula os alunos fizeram uma pequena apresentação no intervalo, estão mais motivados.</p> <p>O grupo esta cada vez mais habituado a tocar junto, esta cada vez mais recetivo ao timing de cada um.</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		21 de março de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MDó M	<ul style="list-style-type: none">5 SaxofonesEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Historia do Tango – Piazzola (2º e 3º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;Desenvolver a entreajuda dos alunos;Criar métodos de trabalho;Estimular o sentido critico;Desenvolver a noção de afinação;Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Ler a partitura geral;Trocarem de partes;Trabalho de respiração de grupo;Falar de ambientes;Recorrer a memórias;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
<p>Nesta aula os alunos fizeram uma pequena apresentação no intervalo, estão mais motivados.</p> <p>O grupo esta cada vez mais habituado a tocar junto, esta cada vez mais recetivo ao timing de cada um.</p>		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		28 de março de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MDó M	<ul style="list-style-type: none">5 SaxofonesEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Historia do Tango – Piazzola	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;Desenvolver a entreajuda dos alunos;Criar métodos de trabalho;Estimular o sentido critico;Desenvolver a noção de afinação;Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Ler a partitura geral;Trocarem de partes;Trabalho de respiração de grupo;Falar de ambientes;Recorrer a memórias;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
Os alunos têm vindo a mostrar progressos...		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		4 de abril de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MDó M	<ul style="list-style-type: none">5 SaxofonesEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Historia do Tango – Piazzola (2º e 3º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver a parte cognitiva dos alunos;Desenvolver a entreajuda dos alunos;Criar métodos de trabalho;Estimular o sentido critico;Desenvolver a noção de afinação;Desenvolver a noção de dinâmicas em conjunto;		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Ler a partitura geral;Trocarem de partes;Trabalho de respiração de grupo;Falar de ambientes;Recorrer a memórias;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
Aula dada por mim		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		11 de abril de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MDó M	<ul style="list-style-type: none">5 SaxofonesEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Historia do Tango – Piazzola (1º e 2º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do grupo para um concerto no CCB		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Ler a partitura geral;Trocarem de partes;Trabalho de respiração de grupo;Falar de ambientes;Recorrer a memórias;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
Nesta aula o trabalho foi mais focado para a preparação da performance que o grupo vai ter no CCB		

PLANIFICAÇÃO DE AULA		
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe Conjunto		18 de abril de 2016
Conteúdos		Recursos
Escalas	<ul style="list-style-type: none">Fá MDó M	<ul style="list-style-type: none">5 SaxofonesEstanteLápisMetrónomo
Peça	<ul style="list-style-type: none">Historia do Tango – Piazzola (2º e 3º andamento)	
Objetivos e competências		
<ul style="list-style-type: none">Preparação do grupo par ao concerto no CCB		
Estratégias / Metodologias		
<ul style="list-style-type: none">Ler a partitura geral;Trocarem de partes;Trabalho de respiração de grupo;Falar de ambientes;Recorrer a memórias;		
Apreciação global do desempenho do Grupo		
O grupo esta bastante motivado para a apresentação.		

Anexo 2 – Relatórios de Aulas

1. Catarina

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	8 de outubro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrônomo	
Resumo da Aula	
<p>A primeira parte da aula foi para esclarecimento de duvidas quanto a avaliação. Nas escalas a aluna mostrou ter algumas dificuldades na menor. Trabalho de embocadura. Trabalhou tudo conforme a planificação</p>	
Comentários	
<p>É uma aluna que deve tentar focar mais a sua atenção nos seus problemas</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva	Grau: 11º ano / 7º grau 15 de outubro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>A aluna faltou</p>	
Comentários	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	19 de outubro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrónomo 	
Resumo da Aula	
<p>Ao longo da escala a aluna estava com dificuldade de coordenação, então usou-se alguns exercícios mecânicos a fim de resolver o problema.</p> <p>Usou-se os estudos para se fazer um trabalho de embocadura.</p> <p>Falou-se também da importância da respiração para uma boa emissão de som.</p>	
Comentários	
<p>Esta aula foi lecionada por mim.</p> <p>Tive dificuldade em gerir o tempo para conseguir lecionar todos os conteúdos.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	2 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Trabalho com a série de harmônicos em <i>overtones</i> para melhorar afinação e som; Importância de ouvir o que se faz a afinar para controlar as notas; Importância de perceber quais os desequilíbrios naturais do saxofone; Trabalho com exercícios mecânicos para melhorar o domínio técnico;</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	9 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Trabalho de embocadura; Importância de ouvir o que se faz a afinar para controlar as notas; Importância de perceber quais os desequilíbrios naturais do saxofone;</p>	
Comentários	
<p>A aluna já está mais consciente das suas dificuldades embora continue a não insistir em resolve-las</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva	Grau: 11º ano / 7º grau 16 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrónomo 	
Resumo da Aula	
<p>Esta aula como esta descrito na planificação não houve escalas, embora se tenha usado uma apenas para se dar um exemplo na peça;</p> <p>Trabalhou-se muito a parte da mudança de “cor” do som e do caracter.</p>	
Comentários	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva	Grau: 11º ano / 7º grau 26 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Exercícios de stacatto com metrônomo (semínima-colcheia; semínima-tercina; semínima-semicolcheia).</p> <p>Ao longo de toda a obra a aluna foi tendo dificuldades técnicas que se resolveu com exercícios mecânicos.</p>	
Comentários	
<p>É uma aluna que deve tentar focar mais a sua atenção nas suas dificuldades</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	30 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nesta aula apenas se trabalhou a Peça como descrito na planificação; Trabalho de embocadura; Importância de ouvir o que se faz a afinar para controlar as notas;</p>	
Comentários	
<p>A planificação desta aula conteve apenas a parte da Peça, porque após falar com o professor ele sugeriu que se trabalhasse apenas a obra visto que a aluna iria ter audição.</p> <p>Aula dada por mim</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	4 de janeiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrónomo 	
Resumo da Aula	
<p>Trabalho de embocadura; Importância de ouvir o que se faz a afinar para controlar as notas; Importância de perceber quais os desequilíbrios naturais do saxofone;</p>	
Comentários	
<p>A aluna mostrou ter assimilado bem os conteúdos, tendo ainda algumas lacunas na emissão de ar e fabricação de som, contudo o programa para a prova estava bastante coeso e estável.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva	Grau: 11º ano / 7º grau 11 de janeiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
Comentários	
<p>Não houve aula neste dia devido a escola ter tido concerto no dia anterior (Domingo)</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	18 de janeiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
Audição de um exemplo (https://www.youtube.com/watch?v=BEJQ8jBcsnI); Desconstrução da obra por fragmentos para melhor assimilação dos conteúdos a explorar na obra;	
Comentários	
A aluna reagiu bem e com bastante entusiasmo ao novo género de musica a que foi exposto. Senti que teve alguma retração no início, mas depois de entender o conceito ficou bastante motivada e empolgada.	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	25 de janeiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Ao longo dos estudos a aluna foi revelando a sua falta de estudo e o seu pouco conforto com os conteúdos, o professor foi organizando por etapas ao longo da aula o que a aluna devia fazer;</p> <p>O uso do metrônomo foi importante para a consistência técnica</p>	
Comentários	
<p>A aluna mostra estar bastante interessada e assimila bem os conteúdos lecionados e responde bem aos estímulos, contudo revela ainda alguma dificuldade no estudo individual.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	1 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Trabalho de base com a boquilha. Recapitulação por parte do professor dos conteúdos abordados nas aulas. Nas obras o ponto mais focado foi a parte estilística</p>	
Comentários	
<p>A aluna mostra ainda muita falta de estudo</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	15 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
Fragmentar os estudos por pequenas frases para um melhor entendimento das frases; Tocar os estudos em várias métricas;	
Comentários	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	22 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>DEVIDO A FALTA DE ESTUDO, ESTA AULA TEVE TER UM CARACTER DE ESTUDO ACOMPANHADO</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	29 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Leitura de uma obra nova; Pensar no som “chhhh” para uma melhor direção do ar para a boquilha Fazer escalas com diferentes “estilos”</p>	
Comentários	
<p>A aluna nesta aula não teve o rendimento que podia, isto deve-se a clara falta de estudo.</p> <p>A aluna estava com dificuldade na emissão de ar, sugeri que fizesse um exercício de emitir ar e em simultâneo o som “chhh”, assim a direção do ar ficou centrada.</p> <p>Apesar de tudo a aluna esta a mostrar melhorias.</p> <p>Continuo a ter dificuldade na gestão do tempo.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	7 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Recapitulação de todos os aspetos falados até a aula, com objetivo a preparação da aluna para o concurso internacional Terras de Lassalet.</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Catarina Silva Grau: 11º ano / 7º grau	14 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
Preparação da aluna para o concurso internacional Terras de Lassalet.	
Comentários	
Empty space for comments	

2. Pedro

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	3 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrônomo	
Resumo da Aula	
Uma vez que foi a primeira aula não consegui ter noção do desempenho do aluno.	
Comentários	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	10 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Ao longo da aula o aluno mostrou uma boa postura; Perante as dificuldades no estudo nº 5 foi necessário fazer exercícios de respiração; Nesta aula foram feitas também algumas recapitulações das matérias dadas;</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	17 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados.</p> <p>Usar pequenas células do estudo/peça e soprar com o lábio superior levantado para focar a emissão do ar.</p>	
Comentários	
<p>O aluno deve focar-se em resolver o seu problema com respiração</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	24 de novembro de 2015
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados.</p> <p>Usar pequenas células do estudo/peça e soprar com o lábio superior levantado para focar a emissão do ar.</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim.</p> <p>Sinto que preciso melhorar a gestão de tempo e perceber de certa forma que não se consegue resolver os problemas de imediato.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	12 de janeiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados.</p> <p>Usar pequenas células do estudo/peça e soprar com o lábio superior levantado para focar a emissão do ar.</p> <p>Durante a escala o professor introduziu um aspeto técnico, falou de posições auxiliares para as mesmas notas, explorando também a necessidade do seu surgimento.</p>	
Comentários	
<p>O aluno deve focar-se em resolver o seu problema com respiração</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	16 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nesta aula, de modo a ter uma melhor percepção se o aluno tem assimilado bem os conteúdos, iniciamos a aula com a sequência de escalas, passando por todas as escalas trabalhadas ao longo do período de aulas de forma intercalada, tendo como objetivo o professor ter em mente o nível de preparação do aluno para a prova trimestral.</p>	
Comentários	
<p>O aluno deve focar-se em resolver o seu problema com respiração Aula dada por mim,</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	23 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Esta aula focou-se muito para dos ambientes; Utilização de vogais diferentes, para “centrar” o som e encontrar timbres mais variados. Abordar ambientes e diferentes maneiras de tocar.</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim.</p> <p>Consegui fazer tudo o que estava previsto de uma forma calma e espaçada; Consegui melhorar a gestão de tempo</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	1 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nas peças falar ao aluno em ambientes, de maneira a que seja mais fácil para ele entender o carácter e o estilo da peça.</p> <p>Na escala trabalhar diferentes compassos de modo a que quando se trabalhar as peças a mudança métrica seja mais imediata</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim.</p> <p>De destacar a motivação do aluno e a força de vontade em ultrapassar os seus problemas.</p> <p>Com este aluno a gestão de tempo é mais fácil.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aluno: Pedro Ribeiro Grau: 11º ano / 7º grau	8 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Preparação do aluno para as provas de acesso ao ensino superior.</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim.</p> <p>De 8 de Março até 12 de abril o professor dispensou as planificações assim como os relatórios visto que as aulas seriam focadas nas dificuldades que iriam surgir do estudo sendo muito difícil fazer uma planificação.</p>	

3. Relatórios Classe Conjunto

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	15 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none">• Saxofone Alto• Estante• Lápis• Metrônomo	
Resumo da Aula	
<p>Durante toda a aula a questão do balanço e da articulação foram as que mais se destacaram;</p> <p>A dada altura e como os alunos estavam com a obra há pouco tempo resolvemos ver a partitura geral para se entender melhor a passagem entre as vozes.</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim;</p> <p>Ao contrário das aulas de instrumento, o tempo aqui é mais fácil de gerir, embora haja mais pessoa na sala acaba por ter uma dinâmica de grupo muito melhor.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	22 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Hoje os alunos na primeira hora da aula estiveram a relembrar o que se tinha trabalhado anteriormente, no intervalo da primeira hora tiveram uma pequena apresentação do primeiro andamento.</p> <p>Demonstraram que assimilaram bem os conteúdos, contudo revelam ainda alguma insegurança.</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	29 de fevereiro de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>O nosso trabalho tem-se focado nos mesmo pontos das aulas anteriores, visto a dificuldade das peças, os conceitos não são fáceis de assimilar</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	7 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Esta aula foi mais direcionada para os pormenores, passagens entre as vozes e igualar as articulações.</p> <p>Os alunos estiveram a prepara-se para na que na próxima aula (14 de março de 2016) tenham uma pequena apresentação no átrio da escola.</p>	
Comentários	
<p>Nesta aula depois de já terem as passagens técnicas mais assimiladas, achei que seria importante começarem a focar-se no pormenor, então toda a aula foi em torno disso.</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	14 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nesta aula os alunos fizeram uma pequena apresentação no intervalo, estão mais motivados.</p> <p>O grupo esta cada vez mais habituado a tocar junto, esta cada vez mais recetivo ao timing de cada um.</p>	
Comentários	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	21 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nesta aula os alunos fizeram uma pequena apresentação no intervalo, estão mais motivados.</p> <p>O grupo esta cada vez mais habituado a tocar junto, esta cada vez mais recetivo ao timing de cada um.</p>	
Comentários	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	28 de março de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nesta aula os alunos foram desafiados a tocar de memória.</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	4 de abril de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Nesta aula os alunos foram desafiados a tocar de memória de maneira a que se possam libertar da parte visual recorrendo assim apenas a parte auditiva;</p>	
Comentários	
<p>Aula dada por mim.</p> <p>Os exercícios propostos deram resultados quase imediatos no que toca a afinação</p>	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	11 de abril de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Esta aula foi mais focada para a preparação do concerto, trabalhou-se mais as transições e passagens que ainda não estavam completamente dominadas.</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Relatório	
Professor Cooperante: Jorge Silva Estagiário: Bruno Santos Aula: Classe conjunto	18 de abril de 2016
Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Saxofone Alto • Estante • Lápis • Metrônomo 	
Resumo da Aula	
<p>Esta aula foi mais focada para a preparação do concerto, trabalhou-se mais as transições;</p> <p>Na segunda parte da aula fez-se um “geral” do concerto.</p>	
Comentários	
Empty space for comments	

Anexo 3 – Cartaz da Audição



Anexo 4 – Programa da Audição



AUDIÇÃO DE SAXOFONE

3 de Dezembro de 2015

Professores

Jorge Silva
Luís Lima

Pianista

Gonçalo Vasquez

Alunos

Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e de Percussão



PROGRAMA

Qualidade na Formação Artística
Música, Dança e Teatro

Francisco Ferreira – 10º ISP
Vocalise

S. Rachaminoff

Catarina Silva – 11º ISP
Divertissement

Pierre Max Dubois

Renato Almeida – 11º ISP
Concertino

J.B. Singelée



PROGRAMA

Qualidade na Formação Artística
Música, Dança e Teatro

Catarina Silva – 11º ISP
Fantasie

J. Demerssement

Salomé Barbosa – 12º ISP
Ballade

H. Tomasi

Pedro Ribeiro -12º ISP
Divertimento

R. Boutry



Anexo 5 – Cartaz da Masterclass



[HOME](#)
[pesquisa](#)
[pesquisa avançada](#)
[NEWS/NOTÍCIAS](#)
[trabalhe conosco](#)

[o conservatório](#)
[projetos artísticos](#)
[press room](#)
[pessoas](#)
[contatos](#)

[quem somos](#)
[sustentabilidade](#)
[as nossas notícias](#)
[recrutamento](#)
[como contactar o CMJ](#)

[cursos música](#)
[dança e teatro](#)
[cursos novo](#)




O CMJ deseja a todos um excelente ano letivo!

MASTERCLASSE COM FERNANDO RAMOS



O Conservatório de Música da Juba (CMJ) está a organizar uma Masterclasses de Saxofone que será orientada pelo músico Fernando Ramos. A atividade terá lugar nos dias 21 e 22 de dezembro (das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h00) no Centro Cultural da Branca.

A Masterclasses de Saxofone destina-se a pessoas de todos os idades e apresenta um total de 15 vagas. No último dia da Masterclasses de Saxofone realize-se-á uma apresentação no Centro Cultural da Branca. Posteriormente será feita a entrega dos Diplomas a todos os participantes.

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ementa semanal

Sabor & Arte

Costo Partilhar You and 14 m others like this.



Anexo 6 - Ficha de Inscrição Masterclass

[home](#)
[pesquisa](#)
[projetos art.](#)
[news](#)
[newsletter](#)
[about e-mail](#)



[o conservatório](#)
[projetos artísticos](#)
[press room](#)
[pessoas](#)
[contactos](#)

[canais música](#)
[dança e teatro](#)
[canais novo](#)




O CMJ deseja a todos um excelente ano letivo!

[Home](#)

Nome Completo *

Data de Nascimento (dd/mm/aaaa) *

Morada (localidade) *

Morada (código postal) *

Telefone/Teléfono *

Email *

Habilidades Musicais *

Como teve Conhecimento da Masterclass de Saxofone *

☐ Comunicação Social
 ☐ Site CMJ
 ☐ Redes Sociais (Facebook, Youtube)
 ☐ Material de Divulgação (Flyer, Cartão)
 ☐ Referência de Pessoas
 ☐ Outro

* campo de preenchimento obrigatório

[voltar](#)

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ementa semanal

Sabor & Arte

You and 14 m others like this.




[a jobra](#)
[loja](#)
[mecenato](#)
[faq](#)
[privacidade e segurança](#)
[enviar a um amigo](#)
[contactos](#)











Anexo 7 – Fotos dos participantes com o formador



Anexo 8 – Foto concerto a Solo



Anexo 9 – Inquérito

Lesões por Esforço Repetitivo na Prática do Saxofone

Este inquérito foi elaborado no âmbito do projecto educativo do Mestrado em Ensino da Música do Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro. É dirigido a todos os saxofonistas. Tem como objectivo a análise da relação de Lesões na prática do Saxofone,

É usado a abreviatura LER para designar Lesões por Esforço Repetitivo.

Todas as informações recolhidas são confidenciais; servirão somente para efeito de interpretação e análise.

***Obrigatório**

1. 1 - Há quantos anos toca saxofone ? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ menos de 1 ano
- ☐ entre 1 e 3 anos
- ☐ entre 3 a 6 anos
- ☐ entre 6 ou mais anos

2. 2 - Em média quantas horas estuda por dia ? *

3. 3 - Em média quantos dias estuda por semana ? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 dia
- ☐ entre 1 e 3
- ☐ entre 3 a 6
- ☐ todos os dias

4 - Tem consciência que a prática do saxofone pode trazer lesões ?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

5 - Já alguma vez sentiu dores devido à prática do saxofone ?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não (se responder a este item avance para a questão 8)

5.1 - Com que frequência sentiu dores nos últimos anos ?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 vez
☐ 2 a 3 vezes
☐ 4 a 5 vezes
☐ 6 ou mais vezes

6 - Costuma sentir dores nos pulsos?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não (se respondeu a este item avance para a pergunta 7)

6.1 - Em qual pulso ?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Esquerdo
☐ Direito

7 - Apesar das dores é hábito estudar ?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

8 - Já ouviu falar em LER ?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

9 - Acha que sofre de LER?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

☐ Talvez

10 - Na sua opinião acha que devia haver mais informação sobre LER ?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

☐ Talvez

11 - Acha importante haver um trabalho de sensibilização para esse tipo de lesões desde cedo na prática do saxofone ?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

☐ Talvez

Bibliografia

ACKERMANN, B. e Adams, R. (2004a) Perceptions of causes of performance-related injuries by music health experts and injured violinists. *Perceptual and Motor Skills*, 99: 669-678.

ALTERNMUELLER, E. *et al.* (2000) the impact of music education on brain networks: evidence from EEG studies. *International Journal of Music Education*, 35: 47-53.

BASMAJIAN, J.V. e De Luca, C. J. (1985) *Muscles alive. Their functions revealed by electromyography*. Baltimore: Williams and Wilkins.

BLUM, J. e Ahlers, J. (1994) Ergonomic considerations in violinists' left shoulder pain. *Medical Problems of Performing Artists*, 9: 25-29.

BRANDFONBRENER, A. (2000) "Epidemiology and risk factors" in R. Tubiana e P. Amadio (eds). *Medical problems of the instrumentalist musician*, pp. 171-194. Londres: Martin Dunitz Ltd.

BRANDFONBRENER, A.G. (2006) Special issues in the medical assessment of musicians. *Phys. Med. Rehabil. Clin. N. Am.*, 17 (4): 747-753.

BRITSCH, L. (2005) Investigating performance-related problems of young musicians. *Med. Probl. Perform. Art.*, 20 (1): 40-47.

CAILLIET, R. (1990) Abnormalities of the sitting posture of musicians. *Med. Probl. Perform Artists*, 5: 131-135.

COSTA, C. P. (2003) *Quando tocar dói: Análise ergonômica do trabalho de violistas de orquestra*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Social) Brasília: Universidade de Brasília.

DOMMERHOLT, J. e Norris, R.N. (1997) "Physical therapy management of the instrumental musician" In: Gallagher, S.P. (Ed.), *Physical Therapy for the Performing Artist, Part II; Music and Dance*; Orthop. Phys. Ther. Clin. N. Am, vol. 6. W.B. Saunders Company, pp. 185-206: Filadélfia

DOMMERHOLT, J. (2000) "Posture" in R. Tubiana e P. C. Amadio (eds). *Medical problems of the instrumentalist musician*, pp. 399-420. Londres: martin Dunitz Ltd.

DOMMERHOLT, J. (2009) Performing Arts Medicine – Instrumentalist Musicians Part I – General Considerations. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13: 311-319.

ENGQUIST, K. *et al.* (2004) Musculoskeletal pain and impact on performance in orchestra, musicians and actors. *Medical Problems of Performing Artists*, 19 (2): 55-61.

FRAGELLI, T. B. O., Carvalho, G. A. e Pinho, D. L. M. (2008) Lesões em músicos: quando a dor supera a arte. *Revista Neurociências*, 16(4): 303-309.

FONSECA, M. P. M. (2005) *Os principais desconfortos físico-posturais dos flautistas e suas implicações no estudo e na performance da flauta*. (Tese de Mestrado em Flauta) Belo Horizonte: Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais.

FONSECA, J. G. M. (2007). Frequência dos problemas neuromusculares ocupacionais de pianistas e sua relação com a técnica pianística - uma leitura transdisciplinar da medicina do músico. (Tese de Doutorado em Clínica Médica) Belo Horizonte: Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais.

FISHBEIN, M. e Middlestadt, S. E. (1989) The prevalence of severe musculoskeletal problems among male and female symphony orchestra string players. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1): 41-48.

FJELLMAN-WIKLUND, A. *et al.* (2003) Physical and psychosocial work-related risk factors associated with neck-shoulder discomfort in male and female music teachers. *Medical Problems of Performing Artists*, 18 (1): 33-41.

GREEN, J. A., Champagne, P. e Tubiana, R. (2000) "Prevention" in Tubiana, R. e Amadio, P. C. (ed) *Medical Problems of the Instrumentalist Musician* (pp. 531-557) Londres: Martin Dunitz Ltd.

HAGGLUND, K.L. (1996) A comparison of the physical and mental practices of music students from the New England Conservatory and Boston University Music School. *Med. Probl. Perform. Art.*, 11: 99-107.

HARMAN, S.E. (1998) "The Evolution of Performing Arts Medicine" In R.T. Sataloff, Brandfonbrener, A.G. e Lederman, R.J. (Eds.) *Performing Arts Medicine*. San Diego: Singular Publishing Group, pp. 1-18.

HASSLER M. (2000) Music medicine. A neurobiological approach. *Neuro Endocrinol Lett*, 21:101-6.

KENDALL, F. P.; McCreary, E. K. & Provance, P. G. (1995). *Músculos: Provas e Funções*. São Paulo: Editora Manole.

MAGEE, D.G. (2008) *Orthopaedic physical assessment*. Filadélfia: Saunders.

MARIEB, E. N. (2001) *Human anatomy and physiology, 5th ed.*. Nova Iorque: Benjamin Cummins.

MARKISON, R.E. (1998) "Adjustment of the musical interface" In Winspur, I. e Wynn Parry, C.B. (Eds.), *The Musician's Hand*. Londres: Martin Dunitz, pp. 149-159.

OSTWALD, P.F. (1992) Psychodynamics of musicians; the relationship of performers to their musical instruments. *Med. Probl. Perform. Artists*, 7: 110-113.

OSWALD, P.F. *et al.* (1994) Performing arts medicine. *West J Med*, 160:48-52.

PAK, C.H. e Chesky, K. (2001) Prevalence of hand, finger, and wrist musculoskeletal problems in keyboard instrumentalists. *Med. Probl. Perform. Art.*, 16: 17-23.

PARK, A., Guptill, C. e Sumsion, T. (2007) Why music majors pursue music despite the risk of playing-related injuries. *Med. Probl. Perform. Art.*, 22: 89-96.

RIETVIEL, A. (2013) Dancers and Musician's injuries. *Clin. Rheumatol*, 32: 425-43

ROACH, K.E., Martinez, M.A. e Anderson, N. (1994) Musculoskeletal pain in student instrumentalists: a comparison with the general student population. *Medical Problems of Performing Artists*, 9: 125-130.

SCHUPPERT, M., e Altenmuller, E. (1999) Occupation-specific illnesses in musicians. *Versicherungsmedizin*, 51:173-9.

SILVA, A.G., Punt, D. e Johnson, M. I. (2014) "The Clinical usefulness of head posture assessment for patients with neck pain" in Curran, S. A. (ed.) *Posture: Types, Exercises and Health effects*. Nova Iorque: Nova Science Publishers, Inc., pp. 15-42.

SOUSA, L. F. A. L. (2010) *Lesões por esforço repetitivo em instrumentistas de cordas friccionadas* (Tese de Mestrado em Música) Aveiro: Universidade de Aveiro.

TEIXEIRA, Z. (2011) *Alteração Funcional / dor cervical e cintura escapular de flautistas*. (Tese de Mestrado em Flauta) Aveiro: Universidade de Aveiro.

TRELHA, C. S., Carvalho, R. P. C., Franco, S. S., Nakaoski, T., Broza, T. P., Fábio, T. L. E Abelha, T. Z. (2004). Arte e Saúde: Frequência de sintomas músculo-esqueléticos em músicos da Orquestra Sinfônica da Universidade Estadual de Londrina. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, 25: 65-72.

TUBIANA, R. *et al.* (1989) Fundamental positions for instrumental musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 4 (4): 73-76.

TUBIANA, R. (2000) "Functional anatomy" in R. Tubiana e P.C. Amadio (ed) *Medical Problems of the performing instrumentalist* (pp. 1-4). Londres: Martin Dunitz Ltd.

VERGARA, M. e Page, A. (2002) Relationship between comfort, back posture and mobility in sitting posture. *Applied Ergonomics*, 33: 1-8.

WARRINGTON, J. *et al.* (2002) Upperextremity problems in musicians related to age. *Medical Problems of Performing Artists*, 17 (3): 131-140.

ZAZA, C. (1994) Research-based prevention for musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 9: 3-6.

ZAZA, C. e Farewell, V.T. (1997) A case-control study of musicians' playing-related musculoskeletal disorders. *American Journal of Industrial Medicine*, 32: 292-300.

ZAZA, C. (1998) Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *CMAJ*, 158 (8): 1019-1025.

ZAZA, C. (1998) Play it safe: A health resource manual for musicians and health professionals. London: Canadian Network for Health in the Arts.